

# BİL PDR

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

KASIM-ARALIK 2023 | SAYI 2

## OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE

ÇOCUKTA ÖZ BAKIM  
BECERİLERİNİ  
GELİŞTİRMEK

**Sinem AKIN**  
Rehber Öğretmen  
Yapracık BİL Koleji

## AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ

**Yunus YETİŞ**  
Psikolojik Danışman ve  
Rehber Öğretmen  
Diyarbakır BİL Koleji

## ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK

**Aynur ERGİN**  
Rehber Öğretmen  
Van BİL Koleji

## ZORBALIK SÜRECİ NASIL ANLAŞILIR

**Asena ÖZDEMİR**  
Rehber Öğretmen  
Ataşehir -3 BİL Koleji

## YABANCI DİL ÖĞRENİMİ NASIL KOLAYLAŞIR

**Yeşim YAVAŞ**  
BİL Eğitim Kurumları  
Yabancı Diller  
Eğitim Koordinatörü

**LGS  
VE YKS  
KAMP  
PROGRAMI**  
Çözülmeyen Soru Kalmasın  
Akademik Kamp Programı



**BİL  
CODING  
ACADEMY**

ile KODLAMA  
DAHA EĞLENCİLİ

**Osman ÖZŞEN**  
BİL Eğitim Kurumları IT ve Eğitim  
Teknolojileri Koordinatörü

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| EDİTÖRDEN                                                        | 3  |
| ÜMİT KALKO                                                       | 5  |
| ELİF PEHLEVAN                                                    | 7  |
| OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKTA ÖZ BAKIM<br>BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK | 8  |
| HAYVANLARI KORUMA GÜNÜNE DAİR DUYGULARIM                         | 11 |
| ÇOCUĞUM EVDE BAŞKA, OKULDA BAMBAŞKA!                             | 12 |
| SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME VE AİLE                                 | 15 |
| BİL KARIYER ÇALIŞMALARI                                          | 18 |
| ZORBALIK SÜRECİ NASIL ANLAŞILIR                                  | 20 |
| AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ                                   | 22 |
| ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK                       | 26 |
| BİL CODING ACADEMY İLE KODLAMA DAHA EĞLENCİLİ                    | 30 |
| ZAMANI YÖNETMEK                                                  | 32 |
| YABANCI DİL ÖĞRENİMİ NASIL KOLAYLAŞIR                            | 42 |
| BENLİK VE BENLİK SAYGISI                                         | 44 |

# EDİTÖRDEN

2023 – 2024 eğitim öğretim yılının 1.çeyreğini tamamlarken BİL PDR dergisinin 2.sayısını siz değerli okurlarımıza sunuyoruz. Bu sayımızda sizlere, kasım ara tatilde rahatlıkla okuyabileceğiniz her yaş grubu çocuğumuzun gelişimine yönelik faydalı bilgiler hazırladık.

Küçük yaş gruplarda uzun süre çalıştığımız özbakım becerileri, arkadaşlık ilişkileri, ergenlik dönemleri, akran iletişimi ve zorbalık gibi bilgilendirmelerimizin yanında, Milli Eğitim Bakanlığı'nın bu yıl genel hedef olarak belirlediği "Psikolojik Sağlamlık" ile ilgili bilgilendirmelere de yer verdik. Bir önceki sayımıza ek olarak, yeni sayımızı hem okuyup hem de dinleyebilirsiniz. Bunun için dinlemek istediğiniz yazının yanındaki karekodu okutmanız yeterli olacaktır.

Ayrıca yeni sayımızda meslek sohbetleri ve çocuklarımızın sanatsal çalışmalarına da yer verdik.

Faydalı olması dileğiyle, iyi okumalar dileriz.



*Ebru Unutmazer*

Bil Eğitim Kurumları Genel Müdürlüğü  
Rehberlik ve Kariyer Merkezi Koordinatörü

# YKS

# KAMP PROGRAMI

**Çözülmeyen Soru Kalmasın  
Akademik Kamp Programı**

**5 Günde TYT  
Tam Tekrar**

- Sınav Rehberliği
- Soru Çözüm Seansları
- TYT Denemeleri
- Dikkat ve Kaygı Çalışmaları
- Spor Aktiviteleri
- Sosyal Aktiviteler
- Yarışmalar

**22-26  
Ocak 2024**



**Antalya Aydınbey  
King's Palace Hotel**



**Rüştü Hoca  
ile TYT Türkçe  
Bitirme Programı**



# Ümit Kalko

Eğitim Girişimcisi



Şan, şeref ve destanlarla dolu tarihimizden aldığımız azim, cesaret ve vakarla Cumhuriyetimizin 100'üncü yılının engin gururunu yüreklerimizde hissediyoruz.

Cumhuriyetimizin 100 yıllık tarihi, milletimizin en zor şartlarda nasıl yeniden ayağa kalkabileceğini gösteren, geleceğimiz için bize umut veren, gençlerimizin önünü açacak yatırımların yapıldığı bir dönemdir. Vatan, bayrak ve mukaddesatı uğruna hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ve her türlü zorluğa göğüs geren aziz milletimizin kahraman evlatları Malazgirt'ten Çanakkale'ye kadar tarihin her döneminde asil ve kararlı duruşuyla insanlığa barış, huzur ve umut olmuştur.

Gönülleri kaynaştıran büyük bir adalet ve barış medeniyetinin mirasçısı olan ülkemiz, kalkınma hedeflerine doğru emin adımlarla ilerlerken ve gelişirken, bu ilerlemeye ve gelişmeye yılmadan, yorulmadan, aşkla, şevkle, azimle, çalışarak, omuz verip katkı sağlamaya devam edeceğiz.

Bu duygularla, Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere, İstiklal Mücadelemizin bütün kahramanlarını, bu toprakları bize vatan kılan şehit ve gazilerimizi rahmet ve minnetle anıyor, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızın 100. Yılı'nı en içten duygularıyla kutluyorum.

# CUMHURİYETİN 100. YILINA ŞAHİDİM

Cumhuriyetimizin 100.Yılı Kutlu Olsun!



**BİL EĞİTİM  
KURUMLARI**  
BİL KOLEJİ • BİL KURSU • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU

# Elif Pehlevan

BİL Eğitim Kurumları Genel Müdürü



Değerli BİL Eğitim Kurumları Ailesi,

Bugün büyük bir mutluluk ve gururla; insandan, çoğulculuktan, hak ve hukuktan, adaletten, özgürlüklerden yana olan Cumhuriyetimizin 100. yıl dönümünü kutluyoruz. Çağdaş ve demokratik bir yönetim biçimi olan cumhuriyet ile birlikte ülkemize de yeni bir ufuk açılmış; bilim, eğitim, sanayi başta olmak üzere, sayısız alanda kalkınma ve aydınlanma başlamıştır. Kadın erkek eşitliği, seçme ve seçilme hakkı, akıl, bilim, sanat, bağımsızlık, özgürlük, hak, hukuk ve eşitlikten yana, kısaca insan ve insana dair ne varsa ondan yanadır cumhuriyet.

Bu duygu ve düşüncelerle; ilkelerinden asla şaşmayacağımız, eşsiz bir miras olarak aldığımız ve çocuklarımıza emanet edeceğimiz Cumhuriyetimizin 100. yıl dönümünü kutluyor, devrimleri ve dehası ile bize ufuk açan Büyük Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk başta olmak üzere, bu toprakları bizlere vatan kılan tüm şehitlerimizi ve gazilerimizi bir kez daha rahmetle, minnetle yâd ediyorum.

29 Ekim Cumhuriyet Bayramımızın 100.Yılı Kutlu Olsun



Dinlemek için  
QR kodu okutunuz



# OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇOCUKTA ÖZ BAKIM BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

Sevgili anne babalar, erken çocukluk döneminde bireyin edindiği beceri ve davranışlar, yetişkinlik dönemindeki davranışların temelini oluşturmaktadır. Öz bakım ve günlük yaşam becerileri, çocuğun başkalarına bağımlı olmaktan gereksinimlerini karşılaması için gerekli olan becerileri içerir.

Çocukların temizlik, giyinme, uyku gibi fiziksel ihtiyaçlarını kendi kendilerine karşılayabilmeleri için belli bir zihinsel ve psiko-motor olgunluk düzeyine gelmeleri gerekir. Çocuklar, iki yaşına kadar yeterli olgunluk düzeyine ulaşmadığı için öz bakım becerilerini gerçekleştirmede yetişkin yardımına ihtiyaç duyarlar. Üç yaştan sonra yetişkinlerin yardımı aşamalı olarak azaltılıp, çocuğun bireysel olarak öz bakım becerilerini gerçekleştirmesi için olanak sağlanmalıdır. Burada önemli olan çocuğun gelişim düzeyinin farkında olup, yapabileceği becerileri kritik dönemlerde kazanabilmesi için ona destek olmaktır.

Çocuk doğduğunda onun bütün ihtiyacı anne tarafından karşılanır. Çocuk büyüdükçe fiziksel ve zihinsel becerileri de artar. Bu noktada annenin kendini yavaş yavaş geri çekmesi ve çocuğu ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için onu cesaretlendirmesi gerekir.

Öz bakım becerileri eğitime başlanmasına, çocuğun bu becerileri kazanma zamanına, motor, dil, zihin ve duygu gelişimine bağlı olarak karar verilmelidir. Gelişim dönemi özelliklerine uygun olarak çocuklar zaman içinde öz bakım becerilerini edinip, bazı işlerini kendi başlarına yapabilir hale gelirler.



**Bu becerileri yaşlara göre sıralayacak olursak;**



- Ellerini ve yüzünü yıkayabilir. (Kurulayabilme becerisini kazanmasında zamana ihtiyacı olabilir, gerektiğinde destek verilmelidir.)
- Çatal ve kaşık yardımı ile yemek yiyebilir. (Tehlikeli olmayacak şekilde araç-gereç seçilmesi gerekir.)
- Düğme olmayan kıyafetlerini kendisi çıkarabilir.
- Ev işleri ve alışverişte ebeveynine yardım eder.
- Model olunursa sifonu çekebilir. Temizlik aşamasında yardıma ihtiyaç duyabilir.
- Yardım edildiğinde oyuncuklarını toplayabilir.
- Yemek sırasında yönlendirildiğinde peçete kullanabilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.

- Ellerini ve yüzünü yardımsız yıkayabilir ve kurulayabilir.
- Çatal, kaşık ve yardımla bıçak kullanabilir.
- Kıyafetlerini yardımsız giyebilir ve çıkarabilir.
- Büyük düğmeleri açabilir.
- Tabağına yemeğini dökmeden koyabilir.
- Tuvalete kendisi gidebilir, yardımsız sifonu çekebilir, ellerini yıkayabilir.
- Oyuncaklarını ve kendi eşyalarını toplayabilir.
- Yardım edildiğinde kirlenen bir yeri temizleyebilir.
- Yemek masasını hazırlamada ve bazı ev işlerinde yardım edebilir.
- Burnunu mendille yardım olmadan silebilir.
- Dişlerini fırçalayabilir.
- Ayakkabılarını giyebilir, çıkarabilir. (Gerekirse sağ-sol ayrımı için yardım edilebilir.)



Çocuğun öz bakım becerilerini geliştirmesi ve zamanla yardım almadan yapabilecek duruma gelebilmesi için anne babaların izlemesi gereken birkaç önemli yol var.

**Sabır göstermek.**

**Rehberlik etmek.**

**Fırsat vermek.**

**Başarabileceğine güvenmek.**

Okul öncesi dönemde çocukların en rahat görerek öğrendiklerini hatırlayacak olursak, onlara bir beceriyi kazandırmak için çok uzun açıklamalar yapmak yerine davranışınızla model olma yolunu denemeniz daha kolay olacaktır. Bu süreçte bunları neden yapması gerektiğini anlatırsanız, kendinizden örnekler verirseniz, bunları yaparken resimli hikâye kitaplarından yardım alırsanız çocuğun yaptığı işe anlam yüklemesi daha kolay olacaktır.

# // Neler yapabiliriz? //



- ✓ O gün giyeceği kıyafeti seçme konusunda çocuğunuzun fikrini alın. İki ve ya üç seçenek sunarak kararı ona bırakın.
- ✓ Dolabını birlikte düzenleyin. Çok düzgün olmasa da onun düzelttiği şekilde yerleştirin.
- ✓ Kişisel temizlik ve bakım malzemelerini (tarak, havlu vs.) kendisinin seçmesi için teşvik edin.
- ✓ Kendi ayakkabılarınızı giyerek, ona nasıl giyeceğini göstererek anlatın. Sağ-sol ayrımı için yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Aynalar ve lavabolar yüksek olduğu için yükselticiler kullanarak onu desteklemeniz uygun olacaktır.
- ✓ Banyo sürecine çocuğunuzu katın. Vücudunda görebileceği yerleri liflemesini isteyerek banyo sürecine dahil edebilirsiniz.
- ✓ Okul çantasına kendi seçtiği kıyafetleri ve istediği bir iki eşyayı koyması, çantasını birlikte düzenlemeniz sorumluluk almasını sağlayacaktır.
- ✓ Yiyeceği sebze veya meyveyi kendisinin yıkamasını isteyin.
- ✓ Masaya yemek döktüğü zaman peçete ve ya bez vererek kendisinin temizlemesini sağlayın.
- ✓ Tuvalet temizliğini sırasıyla anlatın. Anlatırken resimlerden yararlanın. Yararlandığınız resimleri hikâyeleştirip görebileceği bir yere asabilirsiniz (banyo/tuvalet, banyo/tuvalet kapısı, odası).
- ✓ Kendi yiyeceği bir yemeği kendisinin hazırlamasına izin verin. Bu, yemek yemesini daha kolay hale getireceği gibi, sorumluluk almasına da yardımcı olacaktır.
- ✓ Yiyeceği yemeği istediği miktarda yemesine izin verin. Dökebilir, etrafına yiyecek bulaştırabilir. Böyle durumlarda olumsuz ifadeler kullanmak yerine, güzel ve motive edici sözlerle onu destekleyin.
- ✓ Kendi eşyalarına sahip çıkabilmesi adına evdeyken oyuncakları, kıyafetleri gibi ona ait olan şeyleri yerlerine koymasını isteyin. Okula götüreceği oyuncak ve eşyasına (aynı olma ihtimaline karşılık matarasına/çantasına) sticker yapıştırabilir, istediği bir şekli birlikte çizebilirsiniz.
- ✓ Kıyafetlerin tersini, düzünü ayırt edebilmesi için gerekli ipuçları verebilirsiniz. İlk başlarda düğmesiz, fermuarlı giysiler seçerek tek başına giyebilmesi için ona destek olun. Zamanla büyük düğmeli, çıtçıtlı, fermuarlı kıyafetler giyip çıkaracak duruma gelecektir.
- ✓ Ayakkabıların cırtcırtlarını kendisinin açıp kapatabilmesi için onu teşvik edin. Bağcıklı ayakkabılarda ise, ayakkabıyı kendi giydiği zaman bağcıklarını siz bağlayın. Zamanla bağcıkları bağlayıp çözmeyi öğrenecektir.
- ✓ Basit ev işlerinde size yardım etmesine olanak tanıyın.
- ✓ İki yaşından itibaren çocuklar macun kullanmadan, üç yaşından sonra da macun kullanarak dişlerini fırçalayabilirler. Diş fırçasını kendisinin seçmesine izin verin. Bu, onu diş fırçalama konusunda daha çok heveslendirecektir.
- ✓ Ebeveynlerin çocuğa el yıkama, diş fırçalama gibi kişisel temizlik alışkanlıklarını sürekli hatırlatması çocuğun kendini yetersiz hissetmesine, anne babaya öfke duymasına neden olabilir. Bu zamanları şarkılarla, hikâyelerle, oyunlarla daha eğlenceli hale getirerek çocuğun daha istekli olmasını sağlayabilirsiniz.

## Sevgili veliler,

Çocuğunuzun özgüvenli, kendi kendine yetebilen bir birey olarak hayatına devam etmesine bu becerilerin desteklenmesi ve teşvik edilmesi yardımcı olacaktır. Unutmamamız gereken; her çocuğun gelişim sürecinin kendine özgü olduğu ve bu becerileri tam yapabilmesinin zamanla olacağıdır. Onu desteklemeniz, cesaretlendirmeniz, ona inanmanız, sabırlı olmanız bu sürecin kıymetli parçalarıdır. Motive edici her söz çocuğunuz için bir basamak olacaktır.

# “Hayvanları Koruma Gününe Dair Duygularım”

Ataşehir 2 BİL Koleji Anaokulu öğrencilerimizin Hayvanları Koruma  
Gününe dair duygularını anlattıkları resim çalışmaları



# Çocuğum Evde Başka, Okulda Bambaşka!



Dinlemek için  
QR kodu okutunuz



Sizin de “Tam olarak böyle!” dediğinizi ve çoğu ebeveyn gibi bu durumdan muzdarip olduğunuzu duyar gibiyiz. Evet, bu oldukça yaygın bir durum. Peki tamamen çözümsüz mü? Çocuğunuz neden böyle davranıyor? Nelere dikkat etmeli ve nasıl bir yol izlemeliyiz? Bu yazımızda size bu konuda yardımcı olabilecek bazı noktalara değineceğiz.

Çocukların farklı ortamlar ve kişilerin yanında bambaşka davranışlar sergilediğini görebiliriz. Bu durum özellikle ebeveynleri oldukça şaşırtabilir. Bu davranış değişiklikleri, kurallar ve sınırlar ile yakından ilişkilidir. Çocuklar kuralları ve sınırları sandığımızdan çok daha iyi bilir. Nerede nasıl davranabileceklerinin oldukça farkındadırlar. Peki ama neden okulda ve evde farklı davranırlar? Ev kuralları ve okul kurallarını bildikleri halde neden farklı bir davranış sergilerler?

Ev kurallarına baktığımızda; çocuk için ev tanıdık ve güvenli ortamdır. Kurallar yine bellidir ve ortamda en güvendiği kişiler, yani ebeveynleri vardır. Fakat ebeveynler kendi içlerinde tutarsızlık gösterdiği zaman çocuk için bu kurallar esnetilebilir

hale gelir. Kuralların kendi istediği yönde şekillenebileceğini düşünür. Pazarlık yapma durumları ve teklifler görülebilir. Diğer yandan okul kuralları, evdeki kurallar gibi değişiklik ve esnekliklerin olmadığı kurallardır. Okulda ebeveyn desteği yoktur, kurallar kişilere göre değişiklik göstermez ya da esneklik tanımaz ve herkesin uyması gerekir. Tutarlılık ve kesinlik olduğundan kurallar istedikleri yöne çekilemez. Ve okul çocuk için yepyeni bir ortamdır. Ebeveyn desteği yoktur ve çocuk kendi kendine yetip kendini göstermek zorundadır. Evde olduğu gibi hangi davranışa nasıl bir tepki alacağını bilmediğinden davranışlar da farklılık gösterebilir. Okulda kurallara uygun davranışlar sergileyip evde

kuralsız ve agresif tavırlar sergileyen çocuklar söz konusu olduğunda, ebeveynlerde “Nerede hata yapıyoruz? Okulda nasıl bir farklılık var?” gibi bir endişe oluşabiliyor. Örneğin; evde her şeyi dağıtıp hırçınlık sergileyen, oyuncaklarını toplamayı reddeden bir çocuk, okulda oyuncak saati bittiğinde oyuncakları hemen toplayıp yerlerine yerleştirebiliyor.



Ya da evde yemek seçerken okulda her şeyi sorunsuz bir şekilde yeme gibi bir davranış sergileyebiliyor. Özellikle okul öncesi çağında uyumlu, sevilen, sınıfta örnek olarak gösterilme isteği olan çocuk, olumsuz davranışlarının hepsini okul kapısının önünde bırakabiliyor. Çünkü okulda övgü almak ve bir şeyleri başarmış hissetmek oldukça önem taşıyor. Peki bu ebeveyn için olumsuz bir haber mi? Tam aksine! Herhangi bir yerde kurallara uygun davranışlar sergileyebilen çocuk evde de aynı şekilde davranabilir.

Peki ne yapmalıyız? Bunun altında yatan nedenleri bulabilmek için ilk adım olarak mutlaka okul ile iletişim kurup iş birliği içinde olmak gerekir. Okul hayatı ve ev hayatında bambaşka tepkilerle karşılaşan çocuk, ortama göre davranış sergileyeceğinden okulla sağlanan iş birlikleri ve tutarlılık sayesinde davranışlarında bütünlük gösterebilir. Öğretmenin de okulda desteği sayesinde olumlu davranışlar evde tutarlılık gösterir. Örneğin verilen bir özbakım formu, okul ve ebeveyn iş birliği içinde çocuk tarafından doldurulduğunda çocuğun davranışlarında olumlu yönde ilerleme kaydedilmesi sağlanabilir. Evde daha öncesinde düzene oturtulamayan rutin alışkanlıklar okul sayesinde kazandırılabilir. Öğretmenle benzer dil kullanmak da oldukça önemlidir. Bu sayede çocuk benzer noktalar yakalayacaktır.

Diğer yandan evdeki kural ve tutumları gözden geçirmek gerekebilir. Çocuğun her istediği yerine mi getiriliyor? Aşırı korumacı mı davranılıyor? Yapabileceği sorumluluklar verilmiyor ve ebeveynler çocuğun yapması gereken her şeyi kendi mi yapıyor? Örneğin; ayakkabılarını kendi giyebilecek ya da yemeğini yardımsız yiyecek yaşayken ebeveyn desteği almaya devam mı ediyor? Diğer yandan ebeveynle kalitesiz zaman geçirilmesi ve kuralların aşırı esnek, tutarsız ya da tam tersi şekilde çok katı olması da çocuklardaki davranış değişikliklerine neden olabiliyor. Örneğin çok katı kurallar koymak, onlara uymak istemeyen çocukta karşı çıkma isteğini uyandırabiliyor. Ebeveynle kalitesiz zaman geçirmek ise karşımıza istekleri karşılanmayan bir çocuğun ebeveynine karşı hırçınlıkları olarak çıkabiliyor. Bu gibi durumlar gözden geçirildikten sonra ev kurallarını çocuğunuzla birlikte koymak, çocuğunuzun olumlu davranışlar sergilemeye teşvik edebilir. Çocuk, ebeveynin kendini dinlediğini hisseder ve söz hakkına sahip olduğunu düşünürse, kurallarına uymaya daha meyilli olabilir. Bu sayede kurallar konusundaki inatlaşmalar giderek azalma gösterir. Fakat koyulan kurallarda her iki ebeveynin de kararlı ve tutarlı olması oldukça büyük bir önem taşır. Çocuk, bir süre sonra sınırları tekrar esnetebileceğini düşündüğünde ebeveynin tutarsız bir



davranışı konuyu en başa sarar. Bu açıdan bakıldığında tutarlılık oldukça önemlidir.

Zamanının çoğunu okulda geçiren çocuk, artık belli bir rutine sahip olur. Evde de benzer rutinler düzenlenebilir. Aşırı korumacı davranmaktan kaçınıp yaşına göre çocuğa alabileceği sorumlulukları vermekten kaçınmayın. Çocuğun kendi işlerini olabildiğince kendinin yapmasına izin verin. Tek başına neler yapabileceğini fark edip keşfetmesine -kontrollü bir gözetim eşliğinde- izin verdiğimiz takdirde özgüveni daha da yükselecek ve sorumluluk almaktan bir çekince duymayıp yapabileceği işlerin farkına varacaktır.

Öğretmeniyle iletişim halinde olmanız, öğretmenin çocuğun evde, sizin okulda olan olumlu davranışlarını takdir etmenize imkan tanır. Bu durum çocuğun oldukça hoşuna gidecek ve sizlerden takdir alma arzusu onu teşvik edecektir.



Peki tam tersi durumda, yani evde sakin, okulda agresif tavırlar sergileyen bir çocuk varsa karşımızda?

Bu konuda dikkat etmemiz gereken konulardan ilki; çocuk kendini okulda anlatabiliyor ya da anlaşıldığını hissedebiliyor mu? Anlaşılmadığını hisseden çocuğun, kendini ifade etmekte güçlük yaşayabileceğinden okula karşı olumsuz tutum ve düşünceleri oluşabilir.

Okula başlamaya duygusal olarak hazırlanmamış bir çocuk, okulu, ebeveynle kendini ayırıcı bir faktör olarak görebilir. Okula başlama sürecinden önce okula başlanacak olduğu ebeveyn tarafından yavaş yavaş aşılmalı ve merak ve heyecan uyandırıcı cümlelerle süreç desteklenmelidir. Okula bırakılırken vedalaşma süreci olabildiğince kısa tutulmak da alışma sürecini oldukça kolaylaştırmaktadır.

Arkadaşlık ilişkileri nasıl? Çocuklar arkadaşlık ilişkilerine oldukça önem verirler. Arkadaşlık kurmada güçlük çeken çocuk kendini yalnız ve mutsuz hissedebilir. Okula karşı bakış açısı değişebilir ve okula gitmek istemediğinden olumsuz davranışlar sergileyebilir.

Yapılan etkinlikler dikkat ve anlama seviyesine uygun mu ya da öğrenme gücünü yaşıyor mu? Dikkat eksikliği ya da öğrenme gücünü yaşıyan çocuklar, yapılan etkinliklerde özgüven açısından problem yaşayabilir ve kendini yetersiz hissedebilirler.

Kendi becerilerine yönelik bir aktivitede bulunuyor mu? Okulun şüphesiz en çekici yönlerinden biri, çocuğun kendi becerilerine yönelik bir şey olmasıdır. Kendine yönelik hiçbir aktivite bulamayan çocuk kendi ye-

terliliğini ve becerilerini sorgulamaya başlayabilir. Bu da okula karşı olan merak ve ilginin azalmasına neden olacaktır.

Okulunda sevildiğini hissediyor mu? Hangimiz sevilmediğimiz bir yerde bulunmak isteriz ki? Çocuklar için daha çok önem taşıyan bu konu, çocuğun okula karşı olan ilgi ve sevgisini oldukça etkileyen bir faktör. Sevilmediğini hisseden çocuk, söz konusu okul olduğu zaman zorla sevilmediği bir yere bırakıldığını hissedebileceğinden hırçın tavırlar sergileyebilir.

Tüm bunlara bakıldığında, çocukların evde ve okulda sergiledikleri farklı davranışların altında yatan nedenleri anlamak ve bu konuda iş birliği yapmak oldukça önemlidir. Ebeveynler okulla iş birliği içinde olduğunda çocuğun tutarlı bir davranış sergilemesini sağlayabilir. Öğretmenle iletişim halinde olmak, çocuğun olumlu davranışlarını takdir etmek ve desteklemek, çocuğun okulda daha başarılı olmasına katkı sağlayabilirken evde de olumlu davranışlar göstermesine destek olabilir. Unutmayalım ki, çocuğun anlaşıldığını ve sevildiğini hissettiği bir ortamda, hem evde hem de okulda, daha olumlu bir şekilde davranması daha muhtemeldir. İyi bir gözlem ve iş birliğiyle çocuğunuzun davranışlarını olumlu yöne çekebilmek mümkündür.

# SOSYAL BECERİ

## GELİŞTİRME VE AİLE



Bireyin gelişiminde en önemli noktalardan birisi sosyalleşmektir. Sosyalleşme bireylerin, özellikle çocukların, belirli bir grubun üyeleri haline geldikleri ve grubun diğer üyelerinin değerlerini, davranışlarını ve inançlarını kazandıkları bir süreçtir. Çocuğun ilk yıllarda geliştirdiği sosyal gelişimi ilerleyen yıllarda sosyal davranışlarının temelini oluşturur.

Yaşamda karşılaşılan ilk toplumsal yapı olan aile birçok konuda olduğu gibi, sosyal beceri temellerinin de atıldığı ilk yerdir. Aile ilk göz temasının kurulması, duygu, düşünce ve isteklerin ifade edilerek karşılığının alındığı ilk yer olur ve çocuklar aileden aldıkları bu karşılıkları zihinlerinde kaydederek kendi davranış biçimlerini oluştururlar. Daha sonra aile ve yakın çevreden çıkıp karşılaşılan yeni sosyal çevre okul olur. Çocuk bu zamana kadar geliştirdiği sosyal becerilerini kullanıldığı yeni bir çevreye girmiş olur. Bu dönemde ailenin etkileri devam ederken sosyal becerilerin geliştiği ortama öğretmenler ve arkadaşlar da eklenir. Bu süreçte çocukların sosyalleşebilmesi için sosyal beceriler ve sosyal davranışlar oldukça önemli bir yere sahiptir.

Sosyal beceri "bireyin hem kendisinin hem de diğer bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve o anlayışa uygun davranışlar gösterebilme ayrıca sosyal çevreye uyum sağlayabilme ve uygun yollar ile iletişim kurarak oluşabilecek çatışmalarla başa çıkabilme" olarak tanımlanır.

### Çocuklardan kazanmasını beklediğimiz sosyal beceriler:

**1. Temel Sosyal beceriler:** Selamlaşma, dinleme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, soru sorma, rica etme ve teşekkür etme sözcüklerini kullanma, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıtmaya

**2. İleri Sosyal beceriler:** Hoşgörülü olma, yardım ya da bilgi isteme, yardım etme, yeni bir etkinlik başlatma,

yönerge verme, yönergelere uyma, devam eden bir etkinliğe katılma, bir gruba katılma, özür dileme, ikna etme, sırasını bekleme, eşyalarını paylaşma, ödünç alma, uygun olmayana dokunmaktan kaçınma

**3. Grupla Bir İş Yürütme Becerileri:** Grupta iş bölümüne uyma, grupta sorumluluğunu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, empati

**4. Duygulara Yönelik Beceriler:** Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkma, sevgiyi, iyi duyguları ifade etme, korku ile başa çıkma, kendini ödüllendirme

**5. Saldırgan Davranışlarla Baş Etmeye Yönelik Beceriler:** İzin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, kızgınlığını kontrol etme (öfke kontrolü), hakkını koruma ve savunma, alay edilmeye başa çıkma, kavgadan uzak durma

**6. Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri:** Başarısız olunan durumla, grup baskısıyla, yalnız bırakılmayla, utandırılan bir durumla başa çıkma





**7. Problem Çözme ve Plan Yapma Becerileri:** Bilgi toplama ve amaç oluşturma, işe yoğunlaşma, karar verme, problemin neden ve sonuçlarını fark etme

**8. Okul Yaşantısı İle İlgili Beceriler:** Kurallara uyma, etrafı rahatsız etmeden sınıfa girme, sınıfta sıraya girme, görevini yaparken sırada oturma, sözel ve yazılı yönergeler uyma, sınıfta boş zamanını uygun kullanma, sırada uygun şekilde oturma, etkinliği zamanında bitirme, yaptığı işle ilgili geribildirim isteme şeklindedir. Sosyal beceriler, öncelikli olarak öğrenme yoluyla kazanılır.

- Sosyal becerilerin kazanılması ve kalıcılığı aile, okul ve diğer yaşam alanlarında tekrarlanmasıyla gerçekleşebilir.
- Aile, okul ve çevrenin yanında, sosyal becerilerin öğrenilmesi zaman içinde kalıcı olmaktadır.
- Özellikle gelişim yıllarında çocuklar yaşamlarındaki diğer bireylerin (aile, öğretmen akranları vb.) davranışlarını taklit ederek ve gözlem yaparak öğrenirler. Bu konuda çocuğa model olmak oldukça önemli bir yere sahiptir.

**Sosyal becerileri desteklemede ebeveyn olarak yapabilecekleriniz:**

- Çocuğunuzun geliştirmesini istediğiniz davranışları öncelikle sizler gerçekleştirin. Çocuklar oldukça iyi gözlemcidir ve öncelikle en güvendikleri kişiler olan ebeveynlerini rol model alırlar.
- Çocuğunuzun akranlarıyla zaman geçirdiği ortamlarda bulunabilir, bol bol sohbet edebilir, hikaye okuyup çocuğunuzun geliştirmesini istediğiniz davranışlar konusunda yeni hikayeler yaratabilir, hikayelerde uygun olan ve olmayan davranışlar üzerine fikir alışverişinde bulunabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşadığı duyguları anlamaya çalışın. Korku, üzüntü, endişe, tedirginlik, hüzün, öfke gibi duygular yaşadıklarında “şu an üzgünsün, korkuyorsun, endişelisin farkındayım senin bu şekilde hissetmene sebep olan şeyi bana anlatmak ister misin?” gibi cümlelerle yanında olun ve bu duygularla baş etmesinde onlara rehberlik edin.
- Çocuğunuzun empati becerilerini geliştirmek için çeşitli sosyal olayları drama yoluyla ifade etmeleri-

ne yardımcı olabilirsiniz. “Örneğin arkadaşını oyuna almak istemeyen bir çocuk ile kabul edilmeyen çocuğun yaşadığı olayı canlandırmak gibi”.

- Çocuğunuzla arkadaşlık, aile, kardeşlik üzerine sohbetler yapabilirsiniz. “Sence arkadaşlık ne demek? İyi bir arkadaş nasıl davranır? Kötü bir arkadaş nasıl davranır? gibi”.
- Çocuğunuzun sosyal becerileri geliştirebilmeleri ve bu davranışların kalıcı olabilmesi için ev ortamında anne-babaların benzer tutum ve davranışlar içinde olması gerekmektedir. Benzer tutumda olunmadığında çocukta geliştirmeyi istemediğiniz davranışların pekişmesine sebep olabilirsiniz. “Örneğin ısrarlı ve ağlayarak istediği bir oyuncağın alınmasını isteyen çocukta anne ve babadan birisi evet birisi hayır der ve eğer oyuncak alınırsa çocuk ısrar ederek ve ağlayarak kendini ifade etme, bir şeyleri alma davranışını geliştirebilir.”
- Aşırı korumacı bir yaklaşım yerine çocuğunuzun hatalar yapmasına izin verin ve bu hatalar sonucunda nelerle karşılaşabileceğini deneyimlemesinde destek olun.
- Çocuğunuz akranlarıyla yaşadığı bir problemi anlattığında çeşitli çözüm yolları sunarak sorunu aşmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Bazı çocuklar daha kolay sosyalleşebilme becerisine sahiptir. Çocuğunuz bu konuda kimseyle kıyaslamayınız, kıyaslanan çocuk bu becerileri göstermede daha da zorlanır. Sosyal becerilerde zorlanan

çocuğunuza zaman tanıyın, etrafı gözlemlemesine müsaade edin.

- Sosyal becerileri göstermede zorlanan çocuğunuz varsa ona kazandırmaya çalıştığınız sosyal davranış sergilediğinde çocuğunuzun takdir ederek, onunla gurur duyduğunuzu söylemek çocuğunuzun cesaretlenmesine yardımcı olacaktır. “Arkadaşına karşı gösterdiği bu davranışın senin için ne kadar zor olduğunu biliyorum, fakat sen zor olan şeyi başardın, bunun için seni takdir ederim” gibi cümleler söyleyebilirsiniz.
- Sosyal becerilerde zorlanan çocuğunuzun cesaretlendirilmeye ihtiyacı vardır ve attığı küçük adımların görülmesi daha fazla adım atmasına yardımcı olacaktır. Ebeveyn olarak bu konuda iyi birer gözlemci olmanız gerekir.
- Çocuğunuzun yalnız başına da zaman geçirmesine izin verin, hep planlanmış ve sizler tarafından yapılandırılmış oyunlar oynamak yerine çocuğunuzun kendi başına oyunlar kurmasına müsaade ederseniz yaratıcılık becerilerinin gelişmesini desteklemiş olursunuz.

Unutmayın ki her çocuğumuz siz değerli ebeveynlerimiz rehberliğinde kendi yolunu çizecektir. Yaşadığımız bu sosyal ortamda çiçek açabilmeleri için onlara koşulsuz sevginizi, güveninizi ve desteğinizi hissettirin.

**Esra KAHRAMAN**  
Rehber Öğretmen  
İzmir BİL Koleji



# BİL KARIYER ÇALIŞMALARI

## Meslek Röportajları



**BİL Kariyer Merkezimizin, Mesleki Rehberlik ve Akademik hazırlık çalışmaları kapsamında başlattığı Meslek Röportajları serimizin ilkini Pendik BİL Koleji Ortaokul   rencilerimiz Oktay Ya ız ALTINDİş ve Belinay Afra SARI, Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi mezunu Pendik BİL Koleji velisi Av.Kuddusi KODAL ile gerçekleştirdiler.**

### 1. Bize işinizden biraz bahseder misiniz? Yaptığınız iş nedir?

Ben serbest avukatlık yapıyorum. Hukuk fakültesinden mezun olanlar kamuda savcı, hâkim olabirler. Ya kamu avukatlığı ya da benim gibi serbest avukatlık yapabilirler. Serbest avukatların bir ofisi olur, gelen vatandaşlara hizmet verirler.

### 2. Bu mesleği yapmaya kaç yaşında karar verdiniz?

Lise yıllarımda düşünüyordum. Sınava girdiğimde hukuk seçmeye kesin olarak karar vermiştim, küçüklüğümden beri hep avukat olmak isterim gibi bir düşüncem yoktu, meslek se imime genel olarak lise yıllarında karar verdim.

### 3. Yaptığınız mesleği tercih etmenizde en büyük etken neydi?

Avukat olayım gibi bir çabam yoktu ancak kendimi tanıyordum ve yapabileceğim meslekler arasında kendime en uygun mesleğin avukatlığın olduğunu gördüm ve avukatlığı seçtim.

### 4. Bu mesleği se meseydiniz hangi mesleği yapmak isterdiniz?

Sanırım doktor olmak isterdim, cerrahlığı seçerdim. Ama benim hep cübbe giyme hevesim vardı.

Mesleğimi seviyorum.

### 5. Mesleğinizi iki veya    kelime ile tanımlasaydınız neler olurdu?

Avukatlık Latince bir kelimedir. Manası savunucudur. Biz avukatlarda vatandaşların hukuki haklarını savunuyoruz. İki kelime ile özetlemem gerekirse hukuki savunma derim.

### 6. Mesleğinizin size kattığını avantaj ve dezavantajlar nedir?

Avantaj olarak serbest avukatlık yaptığım için kendi ofisim var, duruşmalar dışında çalışma saatlerini, iş saatlerini kendiniz belirliyorsunuz. O nedenle hayatta daha rahatım. Her şeyimi daha rahat yapabiliyorum. Hem çalışıp hem de diğer işlerimi daha rahatlıkla yapabiliyorum. Dezavantajlarına gelecek olursak stresli bir meslek.

### 7. Mesleğinizle ilgili unutamadığınız bir anınızdan bahseder misiniz?

Unutamadığım anı, adliyelerde bazen duruşmalar da çok gergin anlar oluyor, bazen mutlu anlarda oluyor. En çok da mağdur bir insanın davasında onun haklarını savunduğun zaman onun şükranla bakan gözleri sizleri mutlu ediyor. En unutamadığım anlar bunlar oluyor.

**8. Her mesleğin zorlu yanları vardır. Sizin mesleğinizin zor yanları nedir?**

İnsanların çözemedikleri problemleri çözebilmek için size geliyorlar o yüzden biraz stresli bir meslek.

**9. İşinizin en güzel yanı, en sevdiğiniz tarafı nedir?**

En sevdiğim yanı özgür olmak. İstediğin zaman ofisi kapatıp her işi yapabiliyorsun, böyle bir rahatlığı var.

**10. Mesleğinizi tercih etmenizdeki etkili olabilecek güçlü ve zayıf yönleriniz nelerdir?**

Bu mesleği tercih edecek olanların özgüveni yüksek, çalışmayı, araştırmayı ve okumayı seven arkadaşlar olması gerekiyor. Çünkü kanunlar değişiyor, devamlı olarak takip edilmesi gerekiyor.

**11. İşinizin kazancı sizce yeterli mi?**

Benim için yeterli.

**12. Bizlere biraz çalışma ortamınızdan bahseder misiniz?**

Benim Maltepe’de bir ofisim var. Orada bir asistanım var. Birlikte çalışıyoruz, genellikle vaktimizin çoğunluğu adliyelerde, duruşmalarda geçiyor. Duruşmalardan arta kalan vakitlerde vatandaşlara randevu veriyoruz ve ofiste çalışıyoruz.

**13. Hedeflerinize ulaşmak için nasıl bir yol izlediniz?**

Hedefe ulaşmak asla bitmiyor. Daima kendimizi geliştirmemiz gerekiyor. Doktorluk gibi uzmanlık alanımızı seçmiyoruz ancak, her avukatın belli bir alanda uzmanlık alanı oluyor. Hukuk çok geniş bir konu alanına sahip, belli bir konuda uzmanlaşmak için devamlı olarak eğitimlere katılıyoruz.

**14. Bu mesleği düşünen gençlerimize yol göstermek için nasıl bir eğitim sürecinden geçmek gerekir? Biraz bahseder misiniz?**

Lise yıllarından sonra bir sınava gireceksiniz, öncelikle Hukuk Fakültesini tercih edecek ve mezun olacaksınız. Hukuk Fakültesini bitirdikten sonra hâkim, savcı ya da avukat olabilirsiniz ama öncesinde mezun olduktan sonra 1 yıl avukatlık stajını yapacaksınız. Ondan sonra avukat olabilirsiniz.

**15. Bu mesleği tercih etmeyi düşünen gençlere neler söylemek istersiniz?**

Bu mesleği sevmeleri gerekiyor, sevmek için de mesleği tanımaları gerekiyor. Mesleği tercih etmeyi düşünenlerin öncelikle hâkim, savcı ya da avukatlarla görüşmelerini öneririm. Eğer mesleği kendilerine uygun görürlerse tercihlerinde yazmalarını tavsiye ederim.

**16. Son olarak söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?**

Eğitim hayatınızda başarılar diliyorum gençler, umarım sizlerde ileride bir hukukçu olursunuz, sizleri aramızda görmekten memnuniyet duyarım.



# ZORBALIK SÜRECİ NASIL ANLAŞILIR



## Sevgili velilerimiz,

Akran zorbalığı çocuklarımızın yaşadığı sorunların önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Ancak çocuklarımızı za yardımcı olmak için öncelikle akran zorbalığı konusunu tanımlarıyla ele almamız gerekmektedir. Akran zorbalığı, aynı ya da yakın yaş aralığındaki çocukların birbirlerine ya da tek bir çocuğa karşı uyguladıkları sözlü, fiziksel ya da psikolojik şiddet içeren ve bilerek zarar verme olgusu barındıran davranışlardır. Yapılan tanımda kastedilen zarar verici davranış orantısız güç içermektedir. Ancak akran zorbalığı davranışı bilerek ve isteyerek yapılabildiği gibi, bilinç seviyesinde olmadan da gerçekleşebilmektedir. Örneğin; Bazı çocuklar, şaka veya espri yaptıklarını düşünerek bilinçsiz bir şekilde zorba bir davranış sergileyebilirler. Bu noktada ebeveynler ve öğretmenler olarak zorbalık ve şaka konusunu iyi analiz etmemiz gerekmektedir.

Çocuklarımız ne yazık ki çoğunlukla maruz kaldığı zorbalığı okulunda bulunan birimlere ve ebeveynlerine anlatmaktan çekinmektedirler. Çünkü kendisine inanılmayacağından, zorba davranışın artmasından ve sosyal çevresi tarafından şikayet eden olarak anılmaktan korkabilmektedirler. Anlatabilen çocuklarımız ise olay karşısında yeterli uygulamaların yapıldığını görmez ise, bir sonraki zorbalığa karşı sessiz kalmaktadır.

## Peki, çocuklarımızın akran zorbalığına maruz kaldığını nasıl anlayabiliriz?

- İçer kapanma davranışları gösterebilmektedir.
- Kaygılı ve korku dolu tepkiler verebilmektedir.
- Dikkat edildiğinde zamanını yalnız geçirdiği gözlemlenebilir.
- Özgüven eksikliği yaşamaktadır.
- Güvenli alana girdiğinde uğradığı zorbalık nedeniyle sinir ve şiddet içeren davranışlar sergileyebilmektedir.
- Okuldan uzaklaşma isteği duymaktadır.
- Gün içerisinde artan stres sebebiyle uyku sorunları yaşayabilmektedir.



Yukarıda bahsettiğimiz gözlemlenebilen davranışları fark ettiğimiz anda harekete geçmemiz gerekmektedir. Bahsedilen durumlarla karşı karşıya kaldığımızda “**çocuklar arasında olur böyle şeyler, çocuklar onlar daha**” gibi tepkiler vermemeliyiz. Çünkü bu şekildeki tepkiler hem müdahalenin gecikmesine hem de çocuğumuzda sorun çözülmeceği algısının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu algıya kapılan çocuk için durum giderek daha kötü bir hal alabilmektedir. Bu nedenle durumu fark ettiğimiz anda, çocuğumuzu yargılayıcı ve sorgulayıcı olmaktan uzak bir tavırla ayrıntılarıyla dinleyerek harekete geçmemiz gerekmektedir.





**Ebeveynler ve öğretmenler olarak çocuklarımızın neden zorba davranışlar sergilediğini keşfetmek sorunun çözümündeki en önemli noktadır.**

Okul içerisinde gerçekleşen akran zorbalığı durumunda ise öncelikle kurum yetkilileri ile iletişime geçmek gerekmektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, direkt olarak zorba davranışı sergileyen çocuk ya da ailesi ile yüzleşmek durumu daha da çıkmaza sürüklemektedir. Çocuğumuzla bu durumu analiz edip neler yapılabileceğine dair birlikte kararlar verip, onun özgüvenini arttırmaya çalışmalıyız. Çünkü yaşanan durumda kendisini yalnız hissetmemesi ve özgüvenini kaybetmesi için çözüm sürecini hızlandırmak oldukça önemlidir. Bu nedenle akran zorbalığı konusunda erken müdahale için, ebeveynler olarak çocuğumuzun akran ilişkilerini gözlemlemek adına okuluna zaman zaman ziyaretlerde bulunmalıyız. Ancak her şeyden önce çocuklarımızı büyütürken insan hakları ve saygınlığı bilincini onlara vermeliyiz. Onlara her zaman yanında olduğumuz hissini davranışlarımızla destekleyerek göstermeliyiz.

Bir diğer önemli konu ise akran zorbalığında mağdur çocuğumuz kadar zorba davranışları sergileyen çocuğumuzdur. Ebeveynler ve öğretmenler olarak çocuklarımızın neden zorba davranışlar sergilediğini keşfetmek sorunun çözümündeki en önemli noktadır.

Aksi halde bu davranış sadece yön değiştirecektir. Çocuğumuz içinde bulunduğu birçok sebepten dolayı bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde bu davranışı sergileyebilmektedir. Bu sebepler şu şekilde olabilir:

- Aile içerisindeki sorunlar,
- Düşük akademik başarı,
- Uyum sorunları,
- Daha önce mağdur konumunda olması,
- Ebeveyn tutumları,
- Zorba arkadaş çevresine sahip olması.

Çocuklarımızın yukarıda bahsedilen herhangi bir sebepten dolayı zorba davranışlar sergilediğini gözlemlediğimiz ya da öğrendiğimiz anda harekete geçmemiz gerekmektedir. Çünkü müdahale süresinin uzaması davranışın olumlu yönde değişim gösterme sürecine ket vurmaktadır. Onu yargılamadan ve sakın bir şekilde dinlemeli ve kendisini ifade etmesine izin vermeliyiz. Böylece davranışlarının gerçek sebebini öğrenebilir ve gerekli müdahaleyi yapabiliriz. Unutmamamız gerekir ki, akran zorbalığında zorba taraf da mağdur taraf da bizim çocuğumuzdur ve çözümlenen her akran zorbalığı kazanılmış bir çocuk demektir.



# AKADEMİK BAŞARIDA AİLENİN ROLÜ



Dinlemek için  
QR kodu okutunuz



Bir bireyin akademik başarısı eğitim ve öğretiminin desteklenmesi ve karşılıklı sağlıklı ilişkisiyle ( kimle sağlıklı ilişki, okul, aile, arkadaş vb.?) meydana gelir. Bu nedenle akademik başarı konusuna ele almadan önce bu iki tanımın? üzerinde durmak gerekir. **Eğitim:** *Bireyin davranışlarında kendi yaşantıları yoluyla, kasıtlı olarak istendik yönde davranış değişikliği meydana getirme sürecidir. Kısaca eğitim, bireyi kültürleme sürecidir. Eğitim birey doğduğu andan itibaren başlar; aile, okul ve çevre etkileşimiyle yaşam boyu devam eder. Eğitim bir yandan bireyi yaşama hazırlarken, bir yandan da bireyin gelişmesini sağlar. Bu gelişim içsel ya da dışsal yaşantılar sonucu oluşur. Eğitim sonucunda belli bir davranış değişikliği olmalı ve bu davranış değişikliği de istendik yönde, amaca uygun olmalıdır. Öğretim ise eğitimin okullarda planlı programlı yapılan kısmıdır. Öğretim, belirlenmiş olan müfredatı öğrenmek ve bu aşamadan sonra da uzmanlık kazanmak anlamında kullanılır. Anaokulu ya da ilkokuldan başlayan öğretim süresi üniversiteye kadar devam eder ve bu aşamadan sonra da kişiler istedikleri öğretimi alarak hayata atılıp öğrendikleri bilgileri işlerinde kullanırlar. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere; eğitim ve öğretim bir elmanın iki yarısı gibi bir arada oldukları sürece anlam kazanırlar ve bu iki olgunun eşit oranda desteğiyle akademik başarı istenildiği şekilde yükselir. Bu dengede ise anne babalara bazı görev ve sorumluluklar düşmektedir. Bunlar;*

## Akademik Bakış

Her anne-baba doğal olarak çocuklarının başarılı olması ve ileride hem kendisine hem de çevresine yarar sağlayacak bir hayat felsefesi oluşturması kaygısı içindedir. Bu nedenle onlara her anlamda destek sunacak maddi imkânlar yaratmaya çalışırlar. Hatta bunu yapabilmek için çoğu zaman kendi hayatlarında çoğu şeyden feragat ederler, bu da ebeveynlerin ağırlıklı olarak öğretimi ön planda tutmasını neden olmaktadır. Ama az önce de söylediğimiz gibi öğretim, eğitim ile

desteklenmediği sürece bazı şeyler eksik kalacaktır. Bu anlamda anne-baba ve hatta öğretmenler çocukları sadece akademik anlamda desteklememelidir. Çocuklarla konuşurken akademik konular dışında sohbet edilmesi ve vakit geçirecek aktivitelerde bulunulması onların rahatlamasına ve ruhsal anlamda rahat olmalarını sağlayacak ve bunları akademik başarıya ulaşmada bir araç olarak görmesini sağlayacaktır.

## Bardaktaki Bir Damla Su

Kültürel yaşantımızdan olsa gerek, bizler çevremizde sürekli bardağın boş tarafına bakma eğilimi içindeyiz. Ama bardağın içinde olan bir damlayı görüp ona ekleme yaptığımız sürece o bardak suyla dolacaktır. Bu nedenle çocuğumuza bakış açımız her zaman olumlu olmalıdır, hatta küçük gözüken bir başarı ya da davranış sonucunda onu takdir ederek dikkati bu yöne çekmek onun motive olmasını sağlar. Bardağın dolu tarafını görmemiz aynı zamanda çocukların kendilerini olumlu görmelerini sağlayarak onlara özgüven de aşılayacaktır.



## Duyguların Gücü

Duyguların; karar vermenin, iyi yaşanmış bir hayatın ve insan olmanın anahtarı olduğu savunulabilir. Kolorado Üniversitesi Psikoloji Profesörü Laith Al-Shawaf'ın duygu durumu hakkındaki bu yorumu bizler için duyguların hayatımızın merkezi konumunda olduğunu göstermektedir. Ve bireyler duygularını başkalarına açarak katarsis<sup>1</sup> sağlarlar. Bu durum akademik süreçte de önem arz etmektedir. Bir çocuğun öğretim sürecinde duygularını rahatlıkla dile getirmesiyle birlikte başarıya yönelik kaygı ve stresi azalmaktadır. Bu da onların süreç esnasında sağlıklı karar vermesini ve başarıya bir adım daha yaklaşmasını sağlar. Bu anlamda anne baba olarak çocuklar ile konuşurken duygularını tanımalarına ve onlara anlam kazandırarak doğru karar vermelerine yönelik destek sunulduğunda başarının bir basamağı daha eklenmiş olacaktır.

### Sen Dili-Ben Dili

İletişim bir insanı diğer canlılardan ayıran en büyük özelliğimizdir. İletişim her birey için büyük katkılar sağlamaktadır. Aynı zamanda iletişimi güçlü kılmak karşımızdaki bireye de büyük destekler sunacaktır. Bu anlamda iletişimde en güçlü araçlardan biri de sen dili ve ben dilidir. Sen dili genellikle karşı tarafı suçlayıcı bir konuşma tarzıdır. Sen dilini kullanan kişiler genellikle karşı tarafı eleştiren bir söylemde bulunurlar. Bu konuşma tarzı kişinin hissettiklerinden çok kişiliğine yöneliktir. Sen dilini kullanan kişiler karşı tarafın kendini anlamasına engel olarak, savunmaya geçici bir tavır almasına neden olurlar. Bunun yerine karşımızdaki insanlarla iletişim kurarken ben ne hissediyorum? Ben ne düşünüyorum? Bunu karşımızdaki kişiye en iyi nasıl aktarabilirim? Bunlara odaklanmamız gerekir. Karşı-

mızdaki kişiye kendimizi anlatmanın en iyi yolu ben dilini kullanmaktır. Ben dili kullanılarak kurulan cümleler, asıl amaca ve yaşanan durumun ne düşündürdüğünü ve ne hissettirdiğini karşı tarafa aktarır. Sen dili ve ben diline örnek verecek olursak

**Ödevlerini düzenli yapmıyorsun. (Sen dili)**

**Ödevlerin bittikten sonra arkadaşınla konuşursan beni çok mutlu edersin (Ben dili)**

Sizlerin de fark ettiği üzere ben diliyle konuşmak birey için hem sağlıklı bir iletişim aracı görünmekte hem de durum hakkında duygularımızı da katarak onun durum hakkındaki düşüncelerimizi anlamasını sağlamaktadır.

<sup>1</sup> Bireyin, ruhunu kötülüklerden arındırması



# Her Başarı Başarısızlıkla Gelir

Hiçbir başarı bir anda gelişmez ve her başarı başarısızlıklardan edinilen tecrübeler ışığıyla ortaya çıkar. Bu nedenle çocuklarımızda gördüğümüz başarısızlıklara negatif bir bakış olan yargılayıcı ve eleştirel yaklaşmak yerine, yapıcı ve çözüm odaklı yaklaşımlarımızla durum analizi yapmamız onun doğru kararlar almasını sağlayıp başarıyı da kendisiyle getirecektir. Aynı zamanda başarısızlıktan korkmamalı, başarısızlıkları kendi lehlerine çevirecek dersler ve yöntemlerle başarı düzeyini artırılmalıdır. Anne, baba olarak bu sorumluluk ve yaklaşımlar ışığında çocuğumuza tam destek sağlamış olacağız. Unutulmamalıdır ki başarılı öğrencilerin ebeveynlerinin, çocuklarını özel bir kişilik yapısına sahip olmaları, kendi kararlarını vermeleri ve bir yetişkin gibi davranmaları şeklinde yönlendirdikleri belirlenmiştir. Başarısız öğrencilerin ebeveynleri ise çocuklarını kişisel haklarını korumak ve var olan yeteneklerini geliştirmek üzere yönlendirmektedir. Bu doğrultuda, küçüklükten itibaren çocuklara karşı yapıcı yaklaşımlarımız başarının en büyük anahtarıdır. Bu roller çocuklarımızı, yani geleceğimizi şekillendiren birer kapıdır ve bu kilitli kapıyı açmak sizlerin elindedir.

**Yunus YETİŞ**  
Psikolojik Danışma ve  
Rehber Öğretmeni  
Diyarbakır BİL Koleji



# LGS



# KAMP PROGRAMI

**Çözülmeven Soru Kalmasın  
Akademik Kamp Programı**

**22-26  
Ocak 2024**

- ▶ Sınav Rehberliğı
- ▶ Soru Çözüm Seansları
- ▶ LGS Denemeleri
- ▶ Drama Çalışmaları
- ▶ Junior MUN
- ▶ LGS İngilizce
- ▶ Spor Aktiviteleri
- ▶ Sosyal Aktiviteler
- ▶ Yarışmalar



**Antalya Aydınbey  
King's Palace Hotel**



# Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığı Artırmak

Birey ve dünya karşılıklı etkileşim halinde bulunan dinamik süreçlerden oluşan birer yapıdır. Öğrencilerimizi etkileyen birçok unsur bulunmakla beraber, bu unsurlardan biri de içinde yaşadığımız dünyadır. Hayatımıza büyük ölçüde yön verirken rotayı bizler belirlesek de akışa müdahale edemediğimiz zamanlar da olmaktadır. Bunlara beklenmedik sevinçler örnek verileceği gibi, beklenmedik zor süreçler de dâhil olmaktadır. Öğrencilerimizin yaşayabileceği zor süreçlerdeki olumsuz etkilerin azaltılmasına ebeveynler ve okullar olarak ihtiyaç duymaktayız. Doğal afetler, ekonomik krizler, ayrımcılık, salgın hastalıklar, göç ve savaş gibi toplumu etkileyen travmaların yanı sıra, sık rastlanan bireysel travmalar (örn., ciddi kazalar ve yaralanmalar, ihmal ve istismar, ebeveyn kaybı, hastalıklar) gün geçtikçe birey, aile ve toplum düzeyinde daha dayanıklı olmayı gerektirmektedir. Risk ve örseleyici yaşam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin,



gelişimlerini tehdit eden tüm olumsuzluklara rağmen, nasıl başarılı olabildiklerini ve psikolojik yönden sağlam kalabildiklerini anlamak, benzer riskler altındaki diğer çocuk ve gençlere yönelik ebeveyn ve okul personelleri olarak bizlere önemli ölçüde ışık tutacaktır. Böylesine zorlu süreçlerde bizi ayakta tutan, bu durumlarla baş edebilmemizi sağlayan olgu psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemeyen zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Kısaca Psikolojik sağlamlık; zorlu bir yaşam olayından sonra bireyin iyileşme ve uyumlu davranışları gösterme kapasitesini sergileme sürecidir. İnsan ve yaşamın nasıl ki dinamik bir yapı olduğunu söylediysek, psikolojik sağlamlık da bunlar gibi dinamik bir yapıdır. Psikolojik sağlamlık çocuk ve ergenlerin bireysel özelliklerine, ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır. Riskler ve koruyucu faktörler şeklinde yapıları barındıran bir olgudur. Bireylerin stres verici olay sırasında ve sonrasında içinde bulunduğu sistemde var olan kaynaklara erişimi kolay olmalıdır. Koruyucu faktörler zararı önleyen, stres yaratan durumlarla baş etmeyi kolaylaştıran ve bu durumların içinden olumlu sonuçlarla çıkma ihtimalini artıran etmenlerdir. Risk faktörleri; olumsuz sonuçlara neden olan, stresli durumla baş etmeyi güçleştiren etmenler olarak ele alınmaktadır. Risklerin farkında olduğunda ve koruyucu faktörler desteklendiğinde çocukların ve ergenlerin yaşamı boyunca karşılaşabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelmeleri, bu bağlamda ruh sağlığı problemlerinin azalması ve iyi oluşlarının artması mümkündür. Psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir. Bu bağlamda koruyucu risk faktörleri aşağıda ele alınmaktadır.

### Bireysel Risk Faktörleri

- › Erken doğum
- › Kronik hastalıklar
- › Olumsuz yaşam olayları
- › Madde kullanımı
- › İntihar girişimi
- › Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme
- › İhmal ve istismara maruz kalma
- › Suç işleme
- › Engellilik durumu
- › Düşük benlik saygısına sahip olma

### Ailesel Risk Faktörleri

- › Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- › Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- › Ergenlik döneminde anne olma

### Çevresel Risk Faktörleri

- › Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- › Evsizlik, evden kaçma
- › Savaş
- › Terör eylemleri
- › Göç ve göçmenlik
- › Doğal afetler
- › Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- › Sosyal çevreden şiddet görme
- › Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması
- › Çocuk ihmali ve istismarı
- › Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- › Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler

### Ailesel Koruyucu Faktörler

- › Güçlü aile bağları
- › Etkili ebeveynlik becerileri
- › Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- › Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- › Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı
- › Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- › Etkili aile sınırları ve kuralları
- › Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

### Okul Sistemi Risk Faktörleri

- › Akademik başarısızlık
- › Akran zorbalığına maruz kalma
- › Okula aidiyetin yetersiz olması
- › Etkin olmayan öğretmen tutumu
- › Olumsuz sınıf/okul iklimi
- › Okul devamsızlığı/okul terki
- › Çok sık okul değiştirme
- › Güvenli olmayan okul çevresi

### Çevresel Koruyucu Faktörler

- › Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma
- › Sosyal destek
- › Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
- › Güvenli çevre ve toplum
- › Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı
- › Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- › Akran / arkadaş desteği
- › Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

### Okul Sistemi Koruyucu Faktörleri

- › Etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi
- › Ebeveynlerin okula katılımı
- › Olumlu akran ilişkileri
- › Okula bağlılık ve okul aidiyeti
- › Olumlu sınıf/okul iklimi
- › Etkin eğitim/okul yönetimi politikaları
- › İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı



### Bireysel Koruyucu Faktörler

- › Olumlu mizaç
- › İç denetim odağı
- › Yüksek benlik saygısı
- › Güçlü öz-yeterlik algısı
- › Yüksek duygusal zekâ
- › Stresle başa çıkma becerileri
- › Problem çözme becerileri
- › Pro-sosyal beceriler
- › Öz düzenleme ve duyguların düzenleme becerileri
- › Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- › Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- › Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma
- › Zekâ
- › Akademik başarı
- › Olumlu veya kolay mizaç
- › İç kontrol odağı
- › Benlik saygısı ve öz yeterlik
- › Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- › Özerklik
- › Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- › Etkili problem çözme becerileri
- › İyimserlik ve umut
- › Sosyal yetkinlik
- › Mizah duygusuna sahip olma
- › Sağlık
- › Cinsiyet
- › Yaş



# BİL CODING ACADEMY ile KODLAMA DAHA EĞLENCELİ

BİL Eğitim Kurumları olarak 2023 – 2024 eğitim öğretim yılında kodlamayı öğrenmenin en kolay yolunu 8-17 yaş arası öğrencilerimizin katılabileceği “BİL Coding Academy” programı ile sağlamayı hedefliyoruz. Dünya İnovasyon Okulu vizyonu çerçevesinde oluşturduğumuz bilişim dersleri müfredatının yanında sadece online ve canlı derslerle öğrencilerimize **32 dersten oluşan 7 farklı kurs ile yaratıcı öğrenme temellerini göstereceğiz.**

8-10 yaş öğrencilerimizle “Scratch’le Görsel Programlama Kursu” ‘nda Oyunlar ve çizgi filmler oluşturmak için basit algoritmaları, 8-13 yaş öğrencilerimizle “Roblox Oyun Geliştirme Kursu” ‘nda sıfırdan oyun geliştirme, hikaye oluşturma, tasarım, programlama ve projeleri internette yayınlamayı, 8-17 yaş öğrencilerimizle “Fantastik Dünya Tasarımı Kursu” ‘nda Animasyon ve oyunlarda kullanmak amacıyla kendi oluşturduğu animasyon ve çizgi filmleri 3D olarak üretmeyi, 10+ yaş öğrencilerimizle “Python’la Programlama Kursu” ‘nda Oyunlar, uygulamalar ve websiteleri için en çok kullanılan yazılım dilini, 13+ yaş öğrencilerimizle “Python PRO Kursu” ‘nda Gençlere yönelik bu kursta



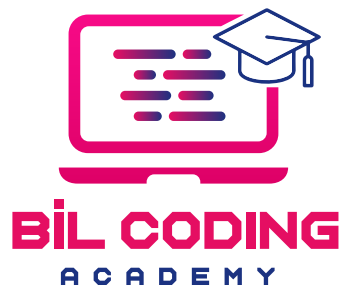
**OSMAN ÖZŞEN**  
BİL Eğitim Kurumları  
IT ve Eğitim Teknolojileri Koordinatörü



yaratıcılık ortaya çıkarmayı ve Python dilinin gelişmiş özelliklerini, 13+ yaş öğrencilerimizle “Fantastik Dünya Tasarımı PRO Kursu” ‘nda Çizgi film ve animasyonlarda 3D görselleştirme, proje içi reklam ve arayüzler tasarlamayı ve 13+ yaş öğrencilerimizle “Unity 3D Oyunlar Kursu” ‘nda Gençlere yönelik oyun sektörünün popüler motorlarından biri olan Unity’i öğreneceğiz.

Programa <https://kodland.tech/bilcodingacademy> linki üzerinden ulaşarak eğitimlere yıl boyunca kayıt yapılabilecek. 60-90 dakika sürecek eğitimler 32 dersten oluşacak. Her bir ders için, beklenen kazanımlara göre bir rapor çıkarılarak öğrencinin gelişimini derslerin değerlendirme listelerine göre takip edeceğiz. Gelişim raporu, veliler ile dönemsel olarak paylaşarak öğrencilerin programlama becerilerini programın başında ve sonunda değerlendireceğiz ve programın sonunda “BİL Coding Academy” bitirme sertifikası vereceğiz.

Tüm öğrencilerimizi bu sertifika programına katılarak kodlamayı daha eğlenceli bir şekilde öğrenmeye davet ediyoruz.



“Zaman gerçekten bir insanın sahip olduğu tek sermayedir ve kaybetmeyi göze alamayacağı tek şeydir.”  
Thomas Edison



# ZAMANI YÖNETMEK

## Vakit nakittir, değil mi?

Eğer zamanı etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenirsek, dünyada karşımıza gelecek her görevin üstesinden gelebiliriz. Zaman yönetimi, içsel huzurdan üretkenliğe ve çalışma verimine kadar her konuda başarıya ulaşmamıza yardımcı olacak bir beceridir.

Bunların hepsinin ne anlama geldiğini ve zamanımızı nasıl başarılı bir şekilde yöneteceğimizi öğrenmeliyiz.

## Zaman yönetimi nedir?

Bu kavram aslında okunduğu anda kendini izah eder: İnsanın kendine ait zamanını yönetmesi.

Zaman yönetimi tamamen kontrol ve denge ile ilgilidir. Görevlerini ve hedeflerini belirli bir zaman çerçevesi içinde planlama ve performansını zaman kaynaklarının optimal kullanımını teşvik edecek şekilde düzenleme sürecidir.

### Zaman yönetimi nasıl yapılır?

Özünde, zaman yönetimi gerçekten zamanı yönetmekle ilgili değil, kendini yönetmekle ilgilidir. Hepimizin her gün aynı 24 saati var, ama bu zamanı ne kadar iyi kullandığımız veya kullanacağımız tamamen bize bağlıdır.

En iyi zaman yönetimi teknikleri çalışma şeklini iyileştirir, seni dikkatinin dağılmasına karşı korur ve konsantrasyonunu kilitler. Ayrıca, iyi zaman yönetimi daha çok değil, daha akıllıca çalışmana olanak tanır. Böylece zamanın kısıtlı olduğu ve baskıların yüksek olduğu durumlarda dahi daha az zamanda daha çok iş yapılabilir. Zamanımızı yönetememek etkin olmamıza engel olur ve strese neden olur. Peki, etkili zaman yönetimi nasıl yapılır? İşte zamanı etkili bir şekilde yönetmenin bazı yolları:



1. Hedefleri doğru belirle: Ulaşılabilir ve ölçülebilir hedefler belirlemeliyiz. Hedef belirlerken SMART yöntemini kullan. Yani, belirlediğimiz hedeflerin Spesifik (Specific), Ölçülebilir (Measurable), Ulaşılabilir (Accepted), İlgili (Realistic) ve Zamanında (Timely) olduğundan emin olmalıyız.
2. İşleri mantıklı şekilde önceliklendirmeliyiz: Görevleri önem ve aciliyete göre önceliklendirmeliyiz. Örneğin, günlük görevlerimize bakarak ve şunlara göre belirleyebiliriz:
  - Önemli ve acil: Bu görevleri hemen yapmalı
  - Önemli ama acil değil: Bu görevleri ne zaman yapacağımıza karar vermeliyiz
  - Acil ama önemli değil: Mümkünse bu görevleri devretmeliyiz.
  - Acil değil ve önemli değil: Bunları daha sonra yapmak için bir kenara koymalıyız.
3. Bir görevi tamamlamak için bir zaman sınırı belirlemeliyiz: Görevleri tamamlamak için zaman kısıtlamaları belirlemek, daha odaklı ve verimli olmamıza yardımcı olur. Her bir görev için ne kadar zaman ayırmamız gerektiğine karar vermek için ekstra çaba sarf etmek, potansiyel sorunları ortaya çıkmadan önce tanımamıza da yardımcı olabilir. Bu şekilde onlarla başa çıkmak için planlar yapabiliriz.
4. Görevler arasında mola vermeliyiz: Ara vermeden birçok iş yaparken, odaklanmak ve motive olmak daha zordur. Kafamızı boşaltmak ve kendimizi yenilemek için görevler arasında biraz kesintiye izin vermeli. Kısa bir şekerleme yapmayı, kısa bir yürüyüşe çıkmayı veya meditasyon yapmayı düşünebiliriz.
5. Kendimizi organize etmeliyiz: Daha uzun vadeli zaman yönetimi için takvim kullanmalıyız. Projeler veya genel projeyi tamamlamanın parçası olan görevler için son tarihleri not ederek hangi günleri belirli görevlere ayırmanın en iyi olabileceğini düşünmeliyiz.
6. Gerekli olmayan görevleri/etkinlikleri kaldırmalıyız: Fazla faaliyetleri veya görevleri kaldırmak önemlidir. Neyin önemli olduğunu ve zamanımızı neyin hak ettiğini belirlemeliyiz. Önemsiz işleri/etkinlikleri kaldırmak, gerçekten önemli şeylere harcanacak daha fazla zaman kazanmamızı sağlar.
7. Önceden planla: Her güne ne yapılması gerektiğine dair net bir fikirle başladığından emin olmalıyız. Her iş gününün sonunda, bir sonraki iş günü için “yapılacaklar” listeni yazmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.

Bu ipuçları yalnızca çalışma hayatı için geçerli değil. Kişisel yaşamından, ilişkilerinden veya zihin sağlığından ödün vermeden düzenli ve stressiz bir hayat istiyorsak, bu zaman yönetimi tekniklerini iş ve kişisel yaşamımıza uygulamaya başlamalıyız. Böylece zamanla, zaman yönetimi becerilerimizin geliştiğini göreceğiz. Hayatımızın kontrolü bizim elimizde!

## En etkili zaman yönetimi teknikleri nelerdir?

Etkili zaman yönetimi, görevleri daha hızlı tamamlayarak ve en fazla etkiyi yaratacak olanlara öncelik vererek, günümüzden en iyi şekilde yararlanmamızı sağlar.

Farklı insanlar farklı zaman yönetimi stratejilerine ihtiyaç duyar. Yüksek lisans öğrencisiysen, zamanını çalışan bir anneden farklı bir şekilde yönetmeyi seçebilirsin. Görsel hafızası güçlü biriysen, yazılı bir liste yerine renk kodlu bir takvimi tercih edebilirsin. Kendin için çalışan bir süreç bulmak, ne olursa olsun, en verimli şekilde yaşamının anahtarıdır. 80/20 kuralından Pomodoro tekniğine kadar dokuz popüler zaman yönetimi tekniğini, bunların ne olduğunu ve nasıl uygulanacağını birlikte görelim.





**BİL EĞİTİM  
KURUMLARI**

BİL Öğrencilerine Özel  
**ÖĞRENCİ ASİSTANI**  
**SINAV GÜNLÜĞÜM**  
**ÖĞRENCİ AJANDASI**  
*Hazırlanmıştır!*

**Haftalık Ders Programı**  
**Sınav Sonucu Takibi**  
**Ders Konu Takibi**  
**Dikkat ve Odaklanma**  
**Test Çözme Teknikleri**  
**Verimli Ders Çalışma Stratejileri**



## 1. Pomodoro Tekniği

Pomodoro Tekniği girişimci ve yazar Francesco Cirillo tarafından oluşturulmuştur. Bu teknik, çalışmanı aralıklara bölmek için bir zamanlayıcı kullanır. Pomodoro Tekniği, insanları sahip oldukları zamana karşı değil, onunla çalışmaya teşvik eden bir zaman yönetimi sistemidir.

### Nasıl çalışır:

- Yapman gereken bir görev seç.
- Bir zamanlayıcı ayarla (örn . 25 dakika).
- Eldeki göreve odaklan.
- Zamanlayıcı çaldığında, bir parça kağıda bir onay işareti koy.
- **Kısa bir mola ver:** Yaklaşık üç ila beş dakika ara ver. Olduğun ortamda yürüyüş yap, bir fincan kahve al, beynini rahatlatmak için işle ilgili olmayan bir şey yap.
- **İkiden beşe kadar olan adımları tekrarla:** Bu işlemi dört kez tamamladıktan sonra daha uzun aralar vermeye başlayabilirsin (20–30 dakika).

## 2. Kanban Tekniği

Kanban, bilgi işi sağlayan hizmetleri tanımlamaya, yönetmeye ve geliştirmeye yönelik bir iş akışı yönetimi yöntemidir. Çalışmanı görselleştirmeye, verimliliği en üst düzeye çıkarmaya ve sürekli iyileştirmeye yardımcı olmayı amaçlar.

Kanban, tam zamanında (JIT) üretimde kullanılan bir envanter kontrol sistemidir . Toyota'da endüstri mühendisi olan Taiichi Ohno tarafından geliştirilen Kanban, Japoncada işaret anlamına gelen bir kelimedir. Bu nedenle sistem, bir işlemin akmasını sağlamak için gereken eylemi yönlendirmek için görsel ipuçlarını kullanmak anlamına gelir.

### Nasıl çalışır:

- **İş akışını görselleştir:** Süreci bir Kanban sistemi ile görselleştirmek için, birkaç kart ve sütun içeren bir pano kaynağına veya elektronik tabloya ihtiyacın olacak. Panodaki her sütun iş akışındaki bir adımı temsil ederken, her kart bir iş ögesini temsil etmelidir. Kanban panosunun kendisi, çeşitli riskleri ve özellikleriyle iş akışının durumunu temsil eder.
- **Devam Eden Çalışmayı (WIP) sınırla:** Kanban'ın birincil işlevlerinden biri, herhangi bir anda yalnızca yönetilebilir sayıda etkin ögenin devam etmesini sağlamaktır. Devam eden çalışmayı sınırlamak, iş akışının bazı bölümlerinde bir çekme sistemi uygulamak anlamına gelir; bu, bir kartın yalnızca kullanılabilir kapasite olduğunda bir sonraki adıma "çekilmesini" sağlamak için aşama başına maksimum sayıda öge ayarlayabileceğin anlamına gelir.

• **Akışı yönet:** Akışını yönetmek, öngörülebilir ve sürdürülebilir bir hızda hareket etmelerini sağlayan gerektiğinden, iş ögelerinin üretim süreci boyunca hareketini ifade eder. Kanban sistemini uygularken ana hedeflerden biri, sorunsuz ve sağlıklı bir üretim akışı yaratmaktır, bu nedenle insanları sürekli meşgul ederek mikro yönetmeye çalışmak yerine, uygulamaları ve nasıl yapılacağını daha iyi anlamaya odaklanılmalı.

• **Süreç politikalarını açık hale getir:** Anlamadığın bir şeyi iyileştiremezsin, bu nedenle süreç açıkça tanımlanmalı, yayınlanmalı ve sosyalleştirilmelidir. İnsanlar yararlı olacağına inanmadıkları bir işle ilişki kurmazlar ve o işe katılmazlar, ancak herkes ortak hedefe aşına olduğunda, birlikte çalışabilir ve en olumlu etkiyi teşvik etmek için bilinçli kararlar alabilirler.



- **Geri bildirim döngülerini kullan:** Daha çevik olmak isteyen ekipler ve şirketler için geri bildirim döngülerini uygulamak zorunlu bir adımdır. Şirketlerin herhangi bir değişikliğe yeterince yanıt vermesini sağlar ve paydaşlar arasında bilgi aktarımına da olanak tanır. Kanban, hizmet odaklı kadansların yanı sıra, ekip düzeyinde geri bildirim döngülerinin kullanılmasını önerir.
- **İş birliği yaparak geliştir:** Herhangi bir şirkette sürekli iyileştirme ve sürdürülebilir değişim elde etmenin yolu, bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemler, geri bildirimler ve ölçütlerden başka hiçbir şeye dayalı olmayan değişiklikleri iş birliği içinde uygulamaktır.

Genellikle şirket içlerinde kullanılan Kanban sistemindeki bu adımları takip ederek kişisel yaşamında da uygulayabilirsin.

### 3. Eisenhower Matrisi Tekniği

İşine nasıl öncelik vereceğini bilmek, önemli bir zaman yönetimi tekniğidir. Tüm görevler eşit değildir. Dwight Eisenhower tarafından bulunan Eisenhower Matrisi (diğer adıyla Acil – Önemli Matrisi), en önemli görevlerini keşfetmene yardımcı olur.

#### Nasıl çalışır:

Görevlerini önemli -önemsiz ve acil-acil değil şeklinde sıralayarak dört ayrı çeyreğe ayır. Acil görevler, hemen yapılması gerektiğini düşündüğümüz görevlerdir. Önemli görevler, uzun vadeli hedeflerine veya değerlerine katkıda bulunanlardır. İdeal olarak, yalnızca ilk iki çeyrekteki görevler üzerinde çalışmalısın; diğer görevleri devretmeli veya silmelisin. Yani;

- **Önemli ve acil:** Bu görevleri hemen yap.
- **Önemli ama acil değil:** Bu görevleri ne zaman yapacağına karar ver.
- **Acil ama önemli değil:** Mümkünse bu görevleri devret.
- **Acil değil ve önemli değil:** Bunları daha sonra yapmak için bir kenara koy.

### 4. Pareto Analizi (80/20 Kuralı)

80/20 kuralı, İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto tarafından oluşturulmuş bir tekniktir. Eylemlerin sonuçlarının %80'inin, nedenlerinin %20'sinden kaynaklandığını öne süren fikirdir. Pareto analizinin amacı, sorunları çözmede en etkili olan görevlere öncelik vermene yardımcı olmaktır.

#### Nasıl çalışır:

- **Karşılaştığın sorunlardan bazılarını listele:** Örneğin, okul notların düşüyor olabilir.
- **Her sorunun temel nedenini belirle:** Belki de sosyal medyada çok fazla vakit geçirdiğin için notların düşüyor.



- **Her probleme bir puan ata:** Daha önemli problemlere daha yüksek sayılar ata.
- **Sorunları nedene göre gruplandır:** Sosyal medyada çok fazla zaman geçirmenin neden olduğu tüm sorunları bir araya topla.
- **Her grubun puanını topla:** En yüksek puana sahip grup, ilk önce üzerinde çalışman gereken konudur.
- Harekete geç.

### 5. Hızlı Planlama Metodu (HPM)

“HPM”, “hızlı planlama yöntemi” veya “sonuç, amaç ve büyük eylem planı” anlamına gelir. Motivasyonel konuşmacı Tony Robbins tarafından beynini, istediğin şeyin vizyonuna odaklanmak ve böylece onu gerçeğe dönüştürmek için eğitmenin bir yolu olarak geliştirilmiştir.



#### Nasıl çalışır:

- **Ele alma:** Bu hafta tamamlaman gereken tüm görevleri yaz.
- **Bölme:** Görevlerini ortak noktalara göre parçalara ayır. Hangi eşyalar kişisel? Okulla ilgili mi? Kariyer odaklı mı?
- **Kendi HPM bloklarını oluştur:** Yeni bir kâğıdın üstüne üç sütun yap; görev, bu görevi tamamlayınca almak istediğin sonucu ve onu tamamlama amacın. Ardından, oraya ulaşmak için yapabileceğin eylemleri listele.
- **Kendin için güçlendirici bir rol yarat:** Eğer bir öğrenciysen, kendine “Çalışma Kraliçesi” diyebilirsin. Hedefini tamamlama konusunda seni heyecanlandıracak herhangi bir şey olmalı.

### 6. 168 Saat

168 Saat, 168 Saat: Düşündüğünüzden Daha Fazla Zamanınız Var kitabının yazarı Laura Vanderkam tarafından tasarlanmış bir zaman yönetimi stratejisidir.

Bu zaman yönetimi stratejisinin arkasındaki temel kavram, hepimizin bir haftada aynı miktarda zamana (168 saat) sahip olmamızdır, ancak tüm farkı yaratan bu zamanla yaptığımız şeydir.

#### Nasıl çalışır:

- En az bir haftalık zamanını nasıl harcadığını takip et.
- Zamanını akıllıca yönetmediğini düşünüyorsan, programını yeniden yapılandır.
- Onlara harcanan zamanı azaltabileceğin faaliyetleri kontrol et.
- Bir haftayı, başlamasından önceki hafta sonu planla.
- Hayatını bir bütün olarak düşünmeye çalış.

Böylece zaman kaybının önüne geçeceksin.

### 7. Örgütsel Zaman Yönetimi

Örgütsel Zaman Yönetimi, yöneticilerin tüm görevlerin hem aciliyetini hem de önemini göz önünde bulundurarak zaman önceliklerini belirlemelerini gerektirir.

#### Nasıl çalışır:

- **Planlama:** Görevlerden son teslim tarihlerine kadar gününü planlaman gerekir. Günlük aktivi-

telerini planlarken, odaklanabilir ve hedeflerine ulaşabilirsin. Planlama, gelecekteki kararlar için bir rehber görevi görür ve beklenmeyen olaylardan kaynaklanan kaos olasılığını azaltır.

- **Öncelikleri belirleme:** Ekibin önce en önemli hedeflere ulaşmaya odaklanmasını ve bunu sağlamak için gerekli adımları atmasını sağlayan öncelikleri belirle. Öncelikleri belirlemek, başarımları gereken birkaç hedefleri varsa, bunalmaktan kaçınmalarına yardımcı olacaktır.
- **Son teslim tarihlerinin belirlenmesi:** Sorunsuz bir iş akışını teşvik etmek için gerçekçi son tarihler belirle. Son teslim tarihleri, ekibin ne üretmesi ve ne zaman yapması beklendiğini tanımlar. Bu, iş sürecini yeterince yönetebilecekleri anlamına gelir. Son teslim tarihleri, çalışanların ortak bir hedefe ulaşmak için birlikte çalışmasına ve projeleri yolunda tutmasına olanak tanır.
- Yapılacaklar listenin ne kadar kalabalık olduğunun ya da bunları tamamlamak için ne kadar az bir zamanın olduğunun önemi yoktur. Doğru teknikleri izlersen, tüm görevlerini bir günde bitirmen için her zaman yeterli alanın oluşur.

## Kişisel Hayatta, Eğitimde ve İş Hayatında Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, kişisel gelişim planının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bu nedenle kişisel, eğitim ve iş hayatında uygulanması oldukça önemlidir. Zamanını daha etkili bir şekilde yönetebildiğinde, hayatının diğer birçok alanını iyileştirmeye yardımcı olabilirsin.

Örneğin; zaman yönetimi kariyer ve eğitim gibi konularda kritik bir rol oynar ve onsuz o kadar etkili veya verimli olamazsın. İyi zaman yönetimi becerileri, öğrencilerin okul çalışmalarını ve ödevleri zamanında tamamlayabilmeleri için görevlere öncelik vermelerine yardımcı olur. Öğrenciler önceden plan yapabilir, projeler ve ödevler için ihtiyaç duydukları zamanı ayırabilir ve bu zamanı daha iyi kullanabilirler.

Zamanı yönetmede daha iyi olmak, öğrencilerin daha organize olmalarını, daha özgüvenli olmalarını ve daha etkili öğrenmelerini sağlar. Ayrıca, sınavda zaman yönetimi öğrencilerin stres, hayal kırıklığı ve düşük notlardan kaçınmasına da yardımcı olabilir.

Zaman, asla geri alamayacağın bir şey olduğu için hayatın en değerli varlıklarından biridir. Bu nedenle iş ve kişisel hayatta, ustalaşmak için en temel yaşam becerilerinden biri etkin zaman yönetimidir.

Zamanına hakim olmak, üretkenliği artırmaktan fazlasını yapar. Zaman akıllıca yönetildiğinde stresi en aza indirir ve yaşamının genel kalitesini iyileştirir.

Kendini sık sık günlük iş yükünden bitkin buluyorsan veya yaşamındaki projelerin ve görevlerin karmaşıklığından bunalıyorsan, bunun nedeni etkili zaman yönetimi konusunda tam olarak ustalaşmamış olman olabilir.

Peki kişisel, eğitim ve iş hayatında zamanınızı nasıl verimli kullanabilirsiniz? İşte öneriler:

### Kişisel Zaman Yönetimi İçin Öneriler

Günlük yaşamdaki stresini minimuma indirmek, daha disiplinli ve enerjik olmak, motivasyonunu korumak, kendine olan inancını artırmak ve daha dengeli bir yaşama sahip olmak için bu ipuçlarını kişisel hayatında uygula:

1. **Daima not al:** Bir kağıt parçası olarak veya elektronik uygulamaları kullanarak yapmayı düşündüğün her şeyi yaz.
2. **Günlük planlama yap:** Günlük planlama, optimal zaman yönetiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Bunu tamamlamak, gün için bir program oluşturmamızı sağlar.
3. **Bugünün işini yarına bırakma:** Erteleme sadece zaman hırsızı değildir; hayatın hırsızıdır. Bir şey



yapılması gerektiğinde yapma alışkanlığını geliştirmelisin.

4. **Boş zamanını verimli şekilde değerlendir:** Boş zamanını mümkün olan en iyi şekilde kullanıp kullanmadığını değerlendirmeye değer. Sosyal medyada gezinmek yerine spor yapmak veya sanatsal hobiler gibi daha çok verimli olan etkinliklerle ilgilenebilirsin.
5. **Sağlıklı bir yaşam tarzı benimse:** Sağlıklı bir yaşam tarzı muhtemelen üretkenliğini artıracaktır. Bu artan üretkenlik ile gelişmiş zaman yönetiminin etkilerini hissedebiliriz.
6. **Telefonu ara sıra kendinden uzaklaştır:** Telefonunun 7/24 yanında olması gerekmez. Zaman kaybını önlemek ve daha verimli işlerle uğraşmak için bazen telefonunu kendinden uzaklaştır.



## İş Hayatında Zaman Yönetimi Önerileri

Çoğu şirket, zaman yönetimi ve teknikleri konusunda kurumsal eğitimler sunabiliyor fakat sen de bu yöntemler ile meslek hayatında çalışmalarını daha düzenli hale getirebilirsin:

1. Bazı işlerini delege et: Yapabileceğimizden daha fazla iş almak çoğu kişide görülen bir durumdur. Bu problem çoğu zaman stres ve moral bozukluğuna dönüşür. Bir işi delege etmek onun sorumluluğundan çıkmak değildir; fakat yönetimin önemli bir fonksiyonudur.
2. İşlerini önceliklendir: Güne başlamadan önce acil tamamlaman gereken işlerin listesini yap. Değerli zamanlarını daha az önemli işlerle harcama. Verimli zamanlarını önemli işlere odaklanarak geçirirsen, zamanını daha iyi yönetmiş olursun.
3. Vaktini boşa geçirmekten kaçın: Vakit öldürmek iş hayatında verimliliği en kötü etkileyen şeylerden biridir. Zaman ve enerji kaybına yol açar. Bu alışkanlığa sahip olmak hem kariyer hem özel yaşamda ciddi problemler yaratabilir.
4. İşlerini programla: Yanında bir not defteri veya planlayıcı taşıyarak aklına gelen şeyleri listele.
5. İşlerini bitirmek için son tarih belirle: Bir işi aldığı anda kendine gerçekçi bir bitirme tarihi belirle ve ona sadık kalmaya çalış.
6. Birçok işi aynı anda yapmaktan kaçın: Tek bir işe odaklanmak daha verimli bir yöntemdir. Aynı anda birçok işle uğraşmak verimliliği düşürür.
7. Güne daha erken başla: Çoğu başarılı insan sabahları erken uyanır ve kendine oturma, düşünme ve plan yapma konusunda zaman kazandırır. Erken kalkarsan daha sakin, daha yaratıcı ve güne odaklanmış olursun.
8. Gün içinde küçük molalar ver: 10-15 dakikalık aralar bulduğunda hemen temiz hava al. Fazla stres vücudunu ve verimliliğini etkiler. Yürüyüş yap, müzik dinle ya da basit esneme hareketleri yap.

## Eğitimde Zaman Yönetimi Önerileri

Eğitim hayatındaki başarı ve başarısızlık arasındaki fark olabilen stresi en aza indirmeye yardımcı olması için önceliklerini düzenlemeye zaman ayırarak sınav süresince kendini izleme ve organize olma şansını en iyi şekilde değerlendirebilirsin:

1. Ne yapman gerektiğini listele: Zaman yönetimini iyileştirmenin ilk aşaması kesinlikle yapman gereken her şeyi listelemek. Üzerinde çalıştığın listeye sınav veya ödev teslim tarihlerini yazarak her gün bir görevin ne kadar zaman alacağını görebilirsin. Böylece paniklemene de engel olursun.
2. Bir yaşam planı oluştur: Bir pin-up planlayıcısı, bir takvim veya telefonundaki takvim olsun, kendin için uygun olan bir düzenleme aracı bul ve öncelikler listeni ekle.

3. Esnek ama gerçekçi ol: İş yapmak, çalışmak, sosyalleşmek ve yapman gereken pratik başka şeyler için günde yaklaşık 8-10 saat ayır. Hiçbir şey için ayırman gerekenden daha fazla vakit ayırma.
4. Tekrarlamayı önlemek için plan yapmaya zaman ayır: Herhangi bir işi tekrarlamaktan kaçınmana yardımcı olabilmeleri adına yeni bilgileri işlemek ve onu nasıl kullanacağını planlamak için kendine zaman ayır.
5. Ertelemekten ve dikkat dağınıklığından kaçın: Ertelemekten kaçınmanın bir yolu; şunları düşündürmektir. En çok nereye odaklandın? En çok dikkatini dağıtan yer neresiydi? Çalışmayı gerçekten eğlenceli hale getirmek için yapabileceğin herhangi bir şey var mı?
6. Çalışma seansları arasında kafanı boşaltmak için egzersiz yap: Egzersiz aynı uyku gibi çalışır. Çalışma durumları arasında kafanı temizlemene ve beyin gücünü artırmaya yardımcı olarak zihin durumuna odaklanabilir.
7. Bir düzen oluştur: Oluşturduğun düzen ile programını sürekli olarak gözden geçirmek ve yeniden değerlendirmek, herhangi bir okul görevini tamamlamaya yardımcı olmak için bir değişiklik yapman gerekip gerekmediğini, ayrıca rahatlamak, arkadaşlarınla ve ailenle vakit geçirmek için zamanın olup olmadığını anlamaya yardımcı olabilir.



### Zaman yönetiminin kazançları nelerdir?

Günlük yaşantımızda bir sürü işle uğraşır ve sık sık bu işlerin yetişmediğinden yakınırız. Bu durum bizim strese girmemize sebep olur ve yaptığımız işlerdeki verimi düşürür. Dolayısıyla başarımız olumsuz yönde etkilenmiş olur. İyi bir zaman yönetimiyle stresimizi azaltabilir ve başarıyı yakalayabiliriz. Aslında zaman, temel olarak üç şekilde harcanır; düşüncelerle, yapılan işlerle ve başkalarıyla yapılan konuşmalarla. Etkili zaman yönetime sayesinde daha az sürede daha çok iş yapılabilir.

### Zaman yönetiminin önemi nedir?

Zamanını doğru bir şekilde nasıl yöneteceğini bilmek, iş rutinine ve genel olarak yaşamına bir dizi büyük fayda sağladığı için önemlidir:

- İstediklerini daha hızlı elde etmene yardımcı olur.
- Daha kısa sürede daha fazlasını yapmaya ve dolayısıyla kendini daha iyi hissetmene yardımcı olur.
- Daha fazla boş zaman için programını temizlemene ve daha enerjik hissetmene yardımcı olur.
- Zamanla daha sakin ve daha az stresli hissetmene yardımcı olur.
- Daha iyisi için yaşam tarzında değişiklik yapmaya yardımcı olur.

**Zaman paradan daha değerlidir. Daha fazla para alabilirsin ama daha fazla zaman alamazsın.**

*Jim Rohn*

Zaman denilen sermayenizi verimli ve etkin kullanmanız dilekleriyle.

**Ruhani DEMİRCİ**  
Okul Müdür Yardımcısı  
Batıkent BİL Koleji

# BİL'DE HER ÖĞRENCİNİN İLHAM VEREN BİR MENTOR ÖĞRETMENİ VAR!

"BİL Akademi Meslekî Gelişim Eğitimleri" kapsamında eğitim-öğretim yılı boyunca öğretmenlerimize yönelik seminer ve atölye çalışmaları yapılır.

  
*İlham Veren  
Öğretmen  
Bil'de!*



**BİL KOLEJİ**  
Dünya İnovasyon Okulu



**BİL KURS**  
Kazanmak için BİL Yeter



**BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ  
ANAOKULU**  
Dünya İnovasyon Okulu



# YABANCI DİL ÖĞRENİMİ NASIL KOLAYLAŞIR

Yabancı dil eğitiminin temel amacı “iletişim” olmasıdır. Birçok insanın söylemi olan “Anlıyorum, ama konuşamıyorum” söylemi aslında tam olarak iletişim noktasındaki eksiği ifade etmektedir. İletişim, ana dilimiz olan Türkçeyi öğrendiğimiz gibi, önce dinleme ve konuşma ile başlar. Okuma ve yazma bunlardan sonra gelir. Bebekler ana dillerini öğrenirken dilbilgisi ile ilgili herhangi bir şey öğrenmez veya metin okumazlar. Uzun bir süre sadece dinler ve taklit ederler. Mevcut eğitim sistemimizde öncelik dilbilgisinde, okuma ve yazma becerilerindedir. Gerçi okuma ve yazma becerilerinde de istenen başarının yakalanabildiği söylenemez. Türkiye’de yabancı dil öğretmek yerine yabancı dil hakkında bilgi verilmektedir. İletişim kuramamak, ezbere dayalı öğrenim, Türkçe’de karşılığı olmayan zamanları kavramaya çalışmak, hata yaparım korkusundan

kaynaklı öz güven eksikliğinin en alt seviyelerde olması öğrencilerin dil öğrenimine karşı duvar örmelerine sebep olmaktadır. Buna ek olarak; eğitim sistemimizin sınava dayalı olması da diğer önemli bir husustur. Günümüzde yabancı dil öğrenmeye ihtiyaç duymayan öğrenciler bulunmaktadır. Bu sebeple yabancı dil öğretiminde uygulanan not temelli ölçme değerlendirme sistemi tamamen kaldırılmalıdır. Sadece geribildirim ve değerlendirme amacıyla sınav yapılmalıdır. Tüm değerlendirme ve geribildirim sınavları sözlü olmalı, yani sadece dinleme ve konuşma becerileri ölçülmelidir. Bu sayede öğrenciler konuşmak zorunda kalacak, yani buna ihtiyaç duyacaktır.

Değerlendirme sınavları sözlü yapılmak yerine hata bulmaya yönelik alıştırmalar kullanılarak yapıldığın-



da, öğrenci konuşmaya değil o yapıları ezberlemeye ihtiyaç duyar. Ezberledikten sonra, kurmak istediği cümle o yapıya uymadığında zorlanır ve bu sefer Türkçe düşündüğü cümleyi öğrendiği dile çevirmeye çalışır. Bunu yapamadığında ya da yanlış yaptığında motivasyonunu kaybeder ve bunun sonucu olarak da dili bir iletişim aracı olarak görmez. İletişime dayalı bir öğretim programı uygulandığında yabancı dil edinmeye ihtiyaç duyan öğrencilerin, o dilde iletişim kurmaya zorlanmadan öğrenebilecekleri bir ortam oluşturulduğunda ve en önemlisi dile yeterince maruz kalmaları durumunda, doğuştan sahip oldukları dil öğrenme kapasitesini kullanarak, tıpkı bebeklerdeki dil öğrenme sürecinde olduğu gibi yabancı dilde üretim safhasına geçmesi kaçınılmazdır. Bu yüzden yabancı dil sınıfına kesinlikle Türkçe ve dilbilgisi girmemelidir.

Sonuç olarak; öğrencilerin dilin kurallarını ezberledikleri, sınava dayalı bir sistem içinde olmaları sebebiyle dil öğrenimini gerçekleştirirken zorlanmaları ve dile karşı ön yargılı davranmaları yadırganmamalıdır. Kurumların bu süreci ortadan kaldırmak için öğrencilere dili doğal şekilde öğrenmelerini sağlayacak ortamlar oluşturmaları, dili etkin şekilde kullanabilecekleri aktivitelerle, doğru materyalleri ve dijital ortamları sunmaları gerekmektedir. Öğrenciler doğru yönlendirildikleri takdirde aslında edinmeye çalıştıkları dil ya da dillerin zor olmadığını hatta yeni bir dil edinmenin ne kadar keyifli olduğunu, en önemlisi farklı kültürlerdeki insanlarla iletişim kurmanın hazzını tattıklarında kazandıkları donanımın ne kadar değerli olduğunun farkına varacaklar.



**Yeşim YAVAŞ**  
BİL Eğitim Kurumları  
Yabancı Diller  
Eğitim Koordinatörü



Dinlemek için  
QR kodu okutunuz

# BENLİK VE BENLİK SAYGISI



Benlik kavramını kısaca tanımlarsak: Benlik sizi siz yapan özellikler, kişinin nitelikleridir. Kişinin kendi kafasında, kendisiyle ilgili çizdiği resimdir. Peki nasıl gelişir?

Eric Ericson benlik gelişimini sekiz zaman dilimine bölüp, her evrede insanın kazanması gereken tecrübe ve niteliklerden, çözülmesi gereken problemlerden bahsetmiştir. Her evre kendi içinde iki zıt kutba ayrılır. Bunlar olumlu ve olumsuz olarak kazanılabilecek özelliklerdir.

İlk olarak benlik güven ve güvensizliğe göre gelişim gösterir. Benlik oluşumu bebeklik dönemiyle başlar. Bu dönemde bebeğin temel ihtiyaçları; uyku, beslenme ve boşaltımdır. Ebeveynler olarak sizler, bebeğinizin bu ihtiyaçlarını zamanında karşıalarsanız bebeğinizin güven duygusunu geliştirmiş olursunuz. Gelişen bu güven duygusu, çocuğunuzun ilerleyen yaşlarında hayata bakış açısını etkileyebilecek kadar önemlidir. Bu dönemin olumsuz geçmesi, yani, ihtiyaçlarını giderememesi ve güvene dayalı problemler yaşaması, ilerleyen yaşlarda çok farklı problemlere yol açabilir. Bunlar; karamsarlık, içe kapanık olma ve madde bağımlılığı şeklinde gözlemlenebilir. Muhakkak olacaktır diyemeyiz tabii ki, ama ihtimalleri güçlendiren bir durumdur.

İkinci evre çocuğunuzun 1,5-3 yaş aralığını kapsar. Çocuğunuz 1,5 yaşına geldiğinde artık tuvalet eğitimi alması gereken bir döneme girecektir. Bu dönemi de kritik yapan tuvalet eğitimidir. Çocuğu korkutan, tehdit eden, aşırı baskıcı bir tuvalet eğitimi doğru bir eğitim değildir. Bununla birlikte, aşırı koruyucu davranışlar da çocukların kendi davranışlarını, kendi isteğiyle kontrol etmesini engeller. Anne-babaların bu gibi hatalı davranışları, çocuğun ileride utangaç ve şüpheli bir yetişkin olmasına yol açabilir. Yetişkin insanlarda gördüğümüz kompleksler bu evrenin olumsuz geçmesinden kaynaklanır. Örnek olarak; insanlara şüpheli gözle bakan, kullanıldığını veya yönetildiğini düşünen, mükemmeliyetçi ve kuralcı davranan kişileri gösterebiliriz. Peki tam tersi durumda ne olur? Yani bu dönemde olumlu bir çocukluk yaşantısı geçirilirse ne olur? Çocuk, özerklik duygusunu ve kendi özerkliğini kendisinin denetlediği-



ni hissedebilirse, bu hususta aileden olumlu destek ve motivasyon alabilirse ilerleyen yaşlarda güven duyan, saygı duyan ve adil davranan bir yetişkine dönüşebilir. Üçüncü evre, 3 ile 5 yaş aralığında gerçekleşir. Çocuğunuz artık 3 yaşına geldiğinde kendi cinselliğini keşfetmeye başlayacaktır. Dönemin en belirgin özelliklerinden biri cinsel konulara olan meraktır. Eğer aile bilinçsiz bir aileyse çocuğunu ahlaksızlıkla suçlayabilir. Ve bu durum çocuğun ileri dönemlerde başkalarının hayat görüşüne saygısı olmayan, çevresindekileri kendi görüşlerine uygun davranmaya zorlayan, ego-su yüksek yetişkinlere dönüştürebilir. Eğer bu dönem olumlu atlatılırsa, çocuğunuz, karşındakine saygılı, sorumluluk sahibi bir bireye dönüşür.



Son olarak; çocukluğun son evresi 5-11 yaş aralığına geldiğimizde ise, bu dönem sosyal ilişkilerin geliştiği, öğrenme süreçlerine artık üretme süreçlerinin eklendiği dönemdir. Başarma duygusunun en çok haz verdiği ve en çok ihtiyaç duyulduğu dönemlerden biridir. Bu dönemi başarılı geçiren çocuklar aşağılık kompleksleri geliştirmeden, kendileriyle barışık ve yeterlilik duygusu içerisinde olurlar. Tam tersi durumda ise örneğin okulda başarısızlık yaşanırsa kendilerini yetersiz bireyler olarak görebilirler.

Benlik saygısına geçecek olursak: Sizin kendi benliğinizi beğenmeniz ya da beğenmemeniz benlik saygısı kavramını ortaya çıkartır.

Yani, kendinize bakıp değerlendirerek ulaştığınız benliğiniz, kendinizi değerli bulup bulmamanız, kendinize karşı beğeninizin olması ya da olmaması, kendinizi onaylamanız gibi faktörler bize benlik saygısını verir.

Peki benlik saygısını nasıl ölçeriz? Bunun için hazırlanmış ölçekler bulunur ve alanda uzman kişiler tarafından uygulanır. Peki şimdi her şeyden bağımsız olarak burada benlik saygımı ölçebilir miyim? Her insanın ideal olarak gördüğü, olmasını istediği ya da nasıl olması gerektiğine dair bir benlik düşüncesi vardır. Buna ideal benlik denir. Bir de şimdi var olan özelliklerimiz, niteliğimiz ve yeteneklerimiz yani kendimizle ilgili düşündüğümüz, imajımız vardır bu da gerçek benliğimizdir. İşte tam burada bahsettiğimiz ideal olan benliğimizle gerçek benliğimiz eğer uyum içindeyse benlik saygımız yüksek olacaktır. Tam tersi durumda ise benlik saygımız düşük olacaktır.

Benlik saygısını daha da somutlaştırmak için Schiraldi'nin 12 yargıdan oluşan benlik saygısı ölçeğini örnek olarak gösterebiliriz. Mesela;

- İyi yaşamak için gerekli nitelikleri taşıyorum.
- Aynada kendime baktığımda, içimi iyi duygular kaplıyor.
- Kendime gülüp, kendimle dalga geçebilirim.
- Kendimi sevmem için başkalarınca kabul görmem şart değil.
- Kendimi geliştirme biçimimden memnunum.
- Başka biri olmak yerine kendim olmak benim için daha önemlidir.

gibi kendinize sorduğunuz bu yargılara verdığınız cevaplar benlik saygınızın ölçüsünü bize verir.

Benlik ve benlik saygısının gelişmesinde ebeveynlere büyük görevler düşmektedir. Anne babalar öncelikle çocuklarını tanımalı, onların ilgi, yetenek, kapasite ve isteklerini bilmeli ve bu doğrultuda yönlendirmeye çalışmalıdırlar. Çünkü çocuğun benlik saygısı büyük ölçüde anne baba tarafından şekillendirilir, yetişkinliğine yansır.



# BİL EĞİTİM KURUMLARI

**BİL KOLEJİ • BİL KURS • BİL ÇOCUK ÜNİVERSİTESİ ANAOKULU**